



# Forord

Hver dag er det elever som av ulike grunner ikke kommer på skolen. Disse elevene går glipp av faglig og sosial læring, og kan kjenne på utenforskap. Hvis fraværet vedvarer, vil det kunne få store konsekvenser for den enkelte elevs fremtidsmuligheter.

For å hjelpe ungdom som er i ferd med å utvikle bekymringsfullt skolefravær trenger vi systemer og rutiner som hjelper oss med å fange opp disse elevene. Den viktigste jobben ligger i det forebyggende arbeidet, gjennom å sørge for at elevene opplever å ha et trygt og godt skolemiljø, og blir sett av lærere og medelever.

Veilederen er skrevet for å gi skolene et felles utgangspunkt i arbeidet med å identifisere, følge opp, evaluere og sette inn tiltak for å forebygge og ivareta elever som har utviklet et bekymringsfullt fravær.

Denne veilederen er utarbeidet av Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) i Oslo, seksjon for videregående og voksenopplæring i tett dialog med utdanningsetaten og flere videregående skoler i Oslo. Det er Marielle Meiner Rinde som har ledet og koordinert arbeidet i samarbeid med kollegaer i PPT. Veilederen er forankret i forskning på feltet og anbefalt praksis. I tillegg har veilederen fått viktige innspill og bidrag gjennom samtaler med elever som har hatt bekymringsfullt skolefravær og drøftinger med ansatte i spesialisthelsetjenesten.

Vi håper denne veilederen vil være til inspirasjon og nytte i arbeidet med å systematisere arbeidet med forebygging og håndtering av bekymringsfullt skolefravær i de videregående skolene i Oslo.

**Marielle Meiner Rinde**  
Pedagogisk-psykologisk rådgiver

**Ole Andreas Holm**  
Seksjonssjef PPT VGS

# Kort om veilederen

Fravær fra skolen er normalt og de fleste elever vil av ulike grunner få fravær på et eller annet tidspunkt i opplæringsløpet. Når fraværet til en elev begynner å bli bekymringsfullt, er det viktig at skolen fanger det opp tidlig og reagerer raskt. I denne veilederen finner du informasjonen og verktøyene du trenger for å jobbe med forebygging og oppfølging av skolefravær.

## Skolen har et juridisk ansvar for å:

- ▶ Bidra til at elever kommer seg gjennom opplæringen.
- ▶ Samarbeide med foresatte om opplæringen til elever.
- ▶ Informere elever og foresatte om fraværeregler og konsekvensene av å ha udokumentert fravær ut over 10 %.
- ▶ Sørgje for at elever med fravær blir fulgt opp.
- ▶ Ha rutiner for tett oppfølging av elevens fravær og handle tidlig ved bekymring, i god tid før fraværsgrensen er nådd.
- ▶ Holde oversikt over elever med ulike typer fravær, både dokumentert og udokumentert, slik at man kan sette inn forebyggende tiltak.
- ▶ Lage gode rutiner slik at elevenes fravær blir oppsummert og jevnlig fulgt opp.

Det er ikke en klar grense for når fravær blir bekymringsfullt, men mange i forskningsmiljøet mener at fravær på 10 % gir grunn til bekymring. En elev skal varsles i god tid før dette (ved 5 % udokumentert fravær i små fag, og 7 % i store fag), og kontaktlærer bør kalle inn til samtale med eleven. Når det er grunn til bekymring, bør skolen sette i gang tiltak i samarbeid med eleven og foresatte for elever under 18 år.

Elever som fullfører skolen, har gode forutsetninger for å lykkes videre i livet. Derfor er det viktig at Oslokolene har felles praksis og konkrete retningslinjer for å forebygge fravær og gi elever den hjelpen de har behov for.

Denne veilederen gir hjelp, støtte og retning for hvordan vi:



# Innhold

Innholdsfortegnelsen er interaktiv, så du slipper lese fra A til Å. Du kan enkelt klikke deg rundt i dokumentet for å finne spesifikk informasjon, retningslinjer, verktøy og maler.

## Del 1: Kunnskap om bekymringsfullt fravær 7

|   |    |
|---|----|
| Hva er bekymringsfullt fravær?                                      | 8  |
| Hvordan blir bekymringsfullt fravær synlig?                         | 9  |
| <i>Kjennetegn for elever som kan utvikle bekymringsfullt fravær</i> | 9  |
| Ulike typer fravær  | 10 |
| <i>Hvordan beskriver vi ulike typer fravær?</i>                     | 10 |
| Hvorfor får elever skolefravær?                                     | 12 |
| <i>Psykiske helseproblemer er ofte årsaken til fraværet</i>         | 13 |
| <i>Høyere fraværstall etter pandemien</i>                           | 13 |
| <i>Viktig å forebygge tidlig</i>                                    | 14 |
| <i>Et godt skolemiljø har mindre fravær</i>                         | 14 |
| <i>Skolemestring gir god selvfølelse</i>                            | 14 |
| <i>Relasjon til læreren</i>   | 15 |

## Del 2: Lovverk og juridiske føringer 16

|  |    |
|--|----|
| <i>§ Lovhenvvisninger</i>  | 17 |
| Skolens plikt til å følge opp elever med fravær                            | 18 |
| <i>Når gjelder oppfølgingsplikten?</i>                                     | 18 |
| <i>Skolens ansvar for å ha rutiner for å følge opp fravær</i>              | 18 |
| <i>Skolens plikt til å sette inn tiltak</i>                                | 19 |
| <i>Oppfølging når fraværet har sammenheng med skolemiljøet</i>             | 19 |
| <i>Oppfølging når fraværet krever individuell tilrettelegging</i>          | 19 |
| <i>Skolen skal ivareta elevens rett til medvirkning</i>                    | 20 |
| <i>Elevens rett til medvirkning</i>  | 20 |
| <i>Skolens plikt til å vurdere hva som er til beste for eleven</i>         | 21 |
| <i>Skolens plikt til å samarbeide med foresatte</i>                        | 21 |
| <i>Elevens plikt til å delta aktivt i opplæringen</i>                      | 21 |
| Skolens plikt for varsling av fravær                                       | 22 |
| <i>Hvorfor varsler vi?</i>   | 22 |
| <i>Når må skolen sende skriftlig varsel?</i>                               | 22 |
| <i>Hva skjer hvis skolen ikke varsler?</i>                                 | 22 |
| <i>Hva skjer hvis eleven mangler vurderingsgrunnlag for å få karakter?</i> | 22 |
| <i>Skolens plikt til å bruke tolk ved behov</i>                            | 22 |

## Del 3: Rutiner for arbeid med skolefravær 23

|  |    |
|--|----|
| Snakk om fravær i foreldre- og ledelsesmøter     | 24 |
| <i>Eksempel på systematisk gjennomgang</i>       | 24 |
| <i>Rutine for arbeid med fravær i fire faser</i> | 24 |
| <i>Forebyggende arbeid med skolemiljøet</i>      | 26 |
| Forebyggende rutiner                             | 27 |

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Rutine for å sikre god overgang til videregående skole</i>       | 27        |
| <i>Rutine for fraværsoppfølging</i>                                 | 28        |
| <i>Rutine for føring av fravær</i>                                  | 28        |
| <i>Rutine for kontakt mellom skole og hjem</i>                      | 28        |
| <i>Rutine for oppfølging av fravær</i>                              | 28        |
| <i>Rutine for drøfting av fravær på skolen</i>                      | 29        |
| <i>Informasjon på foreldremøter og i utviklingssamtaler</i>         | 29        |
| <i>Tema på foreldremøter og i utviklingssamtaler</i>                | 29        |
| <i>Forebyggende praksis i årshjul</i>                               | 29        |
| <i>Bekymringsfullt fravær er definert som</i>                       | 31        |
| <b>Trinn 1 i Tiltakstrappa:</b>                                     | <b>32</b> |
| <i>Avklar bekymringen med elev/foresatte samme dag</i>              | 32        |
| <i>Kontakt mellom skole og hjem</i>                                 | 32        |
| <i>Hva gjør vi hvis ikke eleven/foresatte deltar i samarbeidet?</i> | 35        |
| <b>Trinn 2 i Tiltakstrappa:</b>                                     | <b>35</b> |
| <i>Kartlegg, planlegg og iverksett tiltak</i>                       | 35        |
| <i>Hva gjør vi hvis eleven ikke har blitt meldt til R-team?</i>     | 35        |
| <b>Trinn 3 i Tiltakstrappa:</b>                                     | <b>36</b> |
| <i>Meld bekymring til Ressursteamet ved økende fravær</i>           | 36        |
| <i>Retten til et trygt og godt skolemiljø</i>                       | 37        |
| <i>Alternativt opplegg for undervisning</i>                         | 37        |
| <i>Skolens handlingsrom for å sikre faglig progresjon</i>           | 38        |
| <b>Trinn 4 i Tiltakstrappa:</b>                                     | <b>38</b> |
| <i>Tverrfaglig samarbeid</i>  | 38        |

## **Del 4:**

# **Retningslinjer, tiltak og verktøy**

## **42**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Hva gjør vi når en elev har bekymringsfullt fravær?</b>                            | <b>43</b> |
| <i>Retningslinjer for oppfølging av fravær</i>  | 43        |
| <i>Ta kontakt med eleven og/eller foresatte</i>                                       | 44        |
| <i>Bekymringsfullt skolefravær som krever oppklaring, er når eleven</i>               | 44        |
| <i>Ved fortsatt bekymring for fraværet etter kontakt</i>                              | 44        |
| <b>Kartlegging av fraværet</b>  | <b>44</b> |
| <b>Tiltak ved fravær</b>  | <b>44</b> |
| <b>Oversikt over samtale- og kartleggingsverktøy</b>                                  | <b>46</b> |
| <b>Kartleggingsskjema ved bekymringsfullt fravær</b>                                  | <b>47</b> |
| <b>Risikofaktorer og beskyttende faktorer</b>   | <b>48</b> |
| <b>Kartleggingssamtale</b>  | <b>50</b> |
| <i>Punkter for gode møter og ved evaluering</i>                                       | 52        |
| <b>Verktøy for kartlegging og tiltak</b>  | <b>53</b> |
| <b>Tiltakssirkelen</b>  | <b>54</b> |
| <i>1. Kartleggingsmøte med elev og foresatte</i>                                      | 55        |
| <i>2. Kartlegging av individuelle mestringsfaktorer</i>                               | 55        |
| <i>3. Kartlegging av elevens behov i opplæringen – struktur, oversikt og mestring</i> | 55        |
| <i>4. Kartlegging av elevens relasjon til medelever</i>                               | 56        |
| <i>5. Helseesykepleier eller skolepsykolog gir eleven oppfølging</i>                  | 56        |
| <i>6. Faglærer avklarer elevens behov for faglig støtte</i>                           | 56        |
| <i>7. Eleven meldes til R-team</i>  | 56        |
| <i>8. Skolen innkaller til oppfølgingsmøte med eleven/foresatte</i>                   | 56        |
| <i>9. Foresatte gir eleven støtte og hjelp</i>  | 56        |
| <b>Sosiogram</b>  | <b>57</b> |
| <b>Tiltaksbank for bekymringsfullt fravær</b>   | <b>58</b> |
| <i>Kartlegging med tiltakssirkelen</i>  | 58        |

|   |    |
|---|----|
| Stresskartlegging   | 67 |
| <i>Tiltak for elever med sensoriske vansker</i>                         | 68 |
| Kartlegging og tiltak ved engstelse og unngåelse                        | 69 |
| <i>Første kartleggingssamtale med elever med engstelse og unngåelse</i> | 70 |
| <i>Hvor henviser skolen elever med engstelse og unngåelse</i>           | 71 |
| <i>Under blir ulike begreper og tilnærminger forklart</i>               | 71 |
| Bruk av psykens ABC og angst-termometer for å lage eksponeringsplan     | 72 |
| <i>Slik skårer du på angst-termometeret</i>                             | 73 |
| <i>Psykens ABC</i>  | 73 |
| <i>En annen måte å bruke psykens ABC på kan være</i>                    | 76 |
| <i>Plan for eksponering</i>   | 77 |
| <i>Tips til hvordan man lager en mestringsplan</i>                      | 78 |
| <i>Tips man kan gi til elever under eksponeringstrening</i>             | 79 |
| <i>Eksempel på hvordan man kan sette opp en plan for elev som</i>       |    |
| <i>av ulike årsaker har behov for å trekke seg ut av klasserommet</i>   | 79 |
| <i>Tilbakeføring etter lengre fravær ved skolevegring</i>               | 79 |
| Aktuelle forhold for innøving i skolen                                  | 83 |
| Psykoedukative verktøy ved engstelse/angst                              | 84 |
| <i>Verktøyet «Psykologisk førstehjelp»</i>                              | 84 |
| <i>Nettkurset E-risk</i>  | 84 |

## Vedlegg – Maler og nyttige skjema 85

|   |     |
|---|-----|
| Punkter for utarbeiding av samarbeidsavtale                         | 86  |
| Eksempel på samarbeidsavtale  | 87  |
| Mal for samarbeidsavtale  | 89  |
| Mal for aktivitetsplan jmf. § 12-4                                  | 91  |
| Retningslinjer for fraværsoppfølging                                | 94  |
| Årshjul   | 95  |
| Samtykkeerklæring   | 96  |
| Skjema for kartlegging av årsak til skolevegring – SRAS             | 97  |
| <i>Bruk av SRAS-skjemaene</i>                                       | 97  |
| 1. <i>Administrering av skjemaene</i>                               | 98  |
| 2. <i>Oppsummering av besvarelser</i>                               | 98  |
| 3. <i>Tolkning av resultat – hypotesedannelse</i>                   | 99  |
| 4. <i>Trinn i hypotesedannelse</i>                                  | 99  |
| 5. <i>Forslag til tiltak (Kearney 2005)</i>                         | 100 |
| Vurderingsskjema for skolevegring, <i>elevskjema</i> (SRAS-R-B)     | 101 |
| Vurderingsskjema for skolevegring, <i>foreldreskjema</i> (SRAS-R-B) | 104 |
| Vurderingsskjema for skolevegring, <i>lærerskjema</i> (SRAS-R-B)    | 107 |
| Mal for telefonsamtale mellom skole og hjem                         | 110 |
| Stresskilder i skolen   | 111 |
| Psykens ABC   | 112 |
| Angst-termometer  | 113 |
| Tiltakstrappa   | 114 |
| Mal på eksponeringstrapp  | 115 |
| Fase 1: Forebygging   | 116 |
| Fase 2: Identifisering og kontakt                                   | 117 |
| Fase 3: Kartlegging, tiltak og evaluering                           | 118 |
| Fase 4: Aktiv oppfølging, justering og behov for ytterligere tiltak | 119 |
| Kartleggingsskjema ved bekymringsfullt fravær                       | 120 |
| Mal for kartleggingssamtale   | 121 |
| Tiltakssirkelen   | 124 |

## Kilder

## 125

# Del 1:

## Kunnskap om bekymringsfullt fravær

I denne delen får du innsikt i hva bekymringsfullt fravær er og hvilke faktorer som bidrar til at fravær blir bekymringsfullt. Vi beskriver de ulike typene fravær og utforsker årsakene til at elever får fravær fra skolen. Målet er å gi en grundig forståelse av temaet, slik at skolene bedre kan identifisere og følge opp bekymringsfullt fravær.



Frafall fra videregående opplæring er et stort problem som omfatter en tredjedel av hvert elevkull. Høyt fravær fra skolen, uansett grunn, gjør at eleven går glipp av mye opplæring, og muligheten til å være en del av fellesskapet. Konsekvenser av høyt fravær er ofte ensomhet. Avbrutt skolegang er en risikofaktor for fremtidig arbeidsledighet og utenforskap. (Fyhn et. al 2021)

## Hva er bekymringsfullt fravær?

Bekymringsfullt fravær er definert som:

*Fravær fra undervisningen og det sosiale fellesskapet i skolen, gyldig eller ugyldig, av et omfang/en hyppighet som medfører bekymring knyttet til elevens faglige utvikling, samt elevens sosiale tilhørighet og utvikling (Ingul, 2008).*

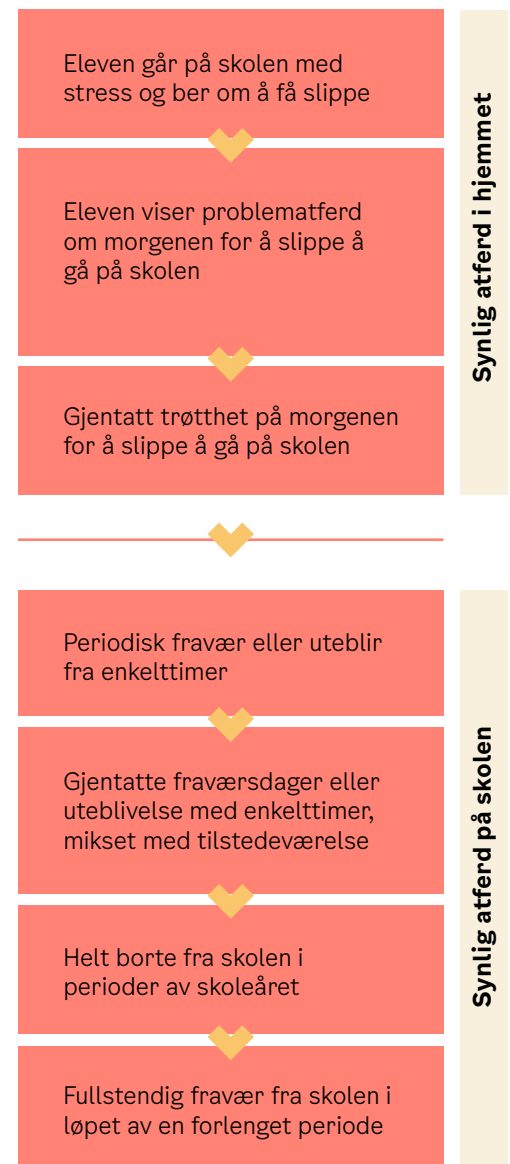
Vi regner fravær som bekymringsfullt når eleven:

- ▶ Har 5 % for små fag og 7 % for store fag, udokumentert fravær
- ▶ Har 10 % dokumentert fravær
- ▶ Har høyt timefravær (legg merke til mønstre i fag, timer eller lærere)
- ▶ Er til stede på skolen, men ikke i undervisningen
- ▶ Kommer ofte for sent til undervisningen

Små fag til-  
svarer 56 og  
84 årstimer.

Store fag til-  
svarer 112 og  
140 årstimer.

*Eksempel på hvordan utvikling av fraværspromatikk kan se ut, basert på Kearney (2008). Hentet fra Oslo kommune sin veileder «Bekymringsfullt skolefravær» (2022).*



## Hvordan blir bekymringsfullt fravær synlig?

Bekymringsfullt fravær blir synlig når:

- ▶ Eleven unngår visse fag og aktiviteter før det eskalerer til mer omfattende fravær
- ▶ Fraværet øker i overganger, som fra ungdomsskolen til videregående, etter ferier, helger eller ved langvarig sykdom
- ▶ Fraværet øker i små overganger i løpet av skoledagen, som fra ett klasserom til et annet eller i friminuttet

### Kjennetegn for elever som kan utvikle bekymringsfullt fravær

Elever med høyt fravær:

- ▶ Kan være innadvendte eller sjenerte
- ▶ Kan vise tegn til usikkerhet ved skolestart eller skolebytte
- ▶ Er sjeldent med i samtaler eller aktiviteter
- ▶ Sitter alene i friminuttet eller drar hjem i lunsjen
- ▶ Er avhengig av en spesifikk voksen eller at en elev er til stede
- ▶ Har ofte fysiske plager som magesmerter eller hodepine
- ▶ Virker umotivert for skolearbeid og viser liten utvikling i fagene
- ▶ Er ofte trist eller redd, på generell basis eller i konkrete situasjoner
- ▶ Vegrer seg for sosiale situasjoner og fellesaktiviteter
- ▶ Blir aggressiv eller sint når det blir stilt krav til dem på skolen
- ▶ Er ikke interessert i visse fag, situasjoner eller aktiviteter og unngår eller nekter å delta
- ▶ Har ofte hyppig kontakt med sine foresatte i skoletiden og/eller ønsker å dra hjem i løpet av skoledagen

## Ulike typer fravær

I videregående skole skiller vi mellom fravær som er dokumentert og dermed ikke omfattes av fraværsgrensen, og udokumentert fravær som omfattes av fraværsgrensen. Dokumentert fravær teller ikke med i beregningen av fraværsprosenten i faget. Forutsetningen er at eleven leverer dokumentasjon som regnes som gyldig fraværsgrunn. Det er rektor som avgjør om fremlagt dokumentasjon er tilstrekkelig. Se Osloskolen sin kommunale veileder for retningslinjer for anbefalt dokumentasjon til ulikt fravær [ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs..](http://ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs..)

Skolene skal ha oversikt over alle typer fravær. Høyt dokumentert fravær kan også være bekymringsfullt, spesielt hvis det vedvarer over tid og går utover elevens utvikling og målene for skolegangen. Fraværsgrensen på 10 % gjelder timefravær i enkeltfag, ikke elevens totale fravær.

Vær oppmerksom på at høyt dokumentert fravær også kan være bekymringsfullt, spesielt hvis det vedvarer over tid og går utover elevens utvikling og målene for skolegangen. Høyt dokumentert fravær kan medføre at eleven ikke har deltatt i undervisningen på en måte som har gitt læreren vurderingsgrunnlag for eksempel ved fravær på vurderingssituasjoner. Å ha mindre enn 10 % udokumentert fravær er altså ingen garanti for at eleven får karakter i faget. Unntaksvis kan rektor bruke skjønn ved spesielle tilfeller hvor eleven kan ha inntil 15 % udokumentert fravær og likevel få karakter.

Følgende regnes som dokumentert fravær (Utdanningsdirektoratet, rundskriv UDIR-3-2016):

- ▶ Helse- og velferdsgrunner
- ▶ Arbeid som tillitsvalgt
- ▶ Politisk arbeid
- ▶ Hjelparbeid
- ▶ Lovpålagt oppmøte
- ▶ Representasjon i arrangement på nasjonalt eller internasjonalt nivå (f.eks. idrett eller kultur)
- ▶ Deler av den obligatoriske trafikkopplæringen til førerkort klasse B

Hvis eleven er borte på grunn av en rettighet de har etter opplæringsloven er det ikke fravær.

### Hvordan beskriver vi ulike typer fravær?

Begrepene skulk, skolevegning, skolefobi, foreldremotivert fravær og skole-ekskludering blir ofte brukt for å beskrive ulike typer fravær. Det er viktig å forstå de ulike begrepene og hva som skiller dem fra hverandre, da dette kan bidra til å finne årsaker til fravær og løsninger som fremmer elevens trivsel og oppmøte.

Begrepene vi bruker om skolefravær har definisjonsmakt og kan bidra til å definere hvordan vi forstår fraværet og hvordan vi håndterer det.

### Skulking

Skulking er når eleven aktivt velger å ikke gå på skolen, ofte på grunn av liten interesse, mestringsfølelse, eller at eleven gjør andre lystbetonte aktiviteter i skoletiden (NHI.no).

### Skolevegning

Skolevegning er når eleven ønsker å gå på skolen, men ikke klarer det på grunn av frykt eller angst knyttet til det faglige eller sosiale miljøet (NHI.no).

### Skolefobi

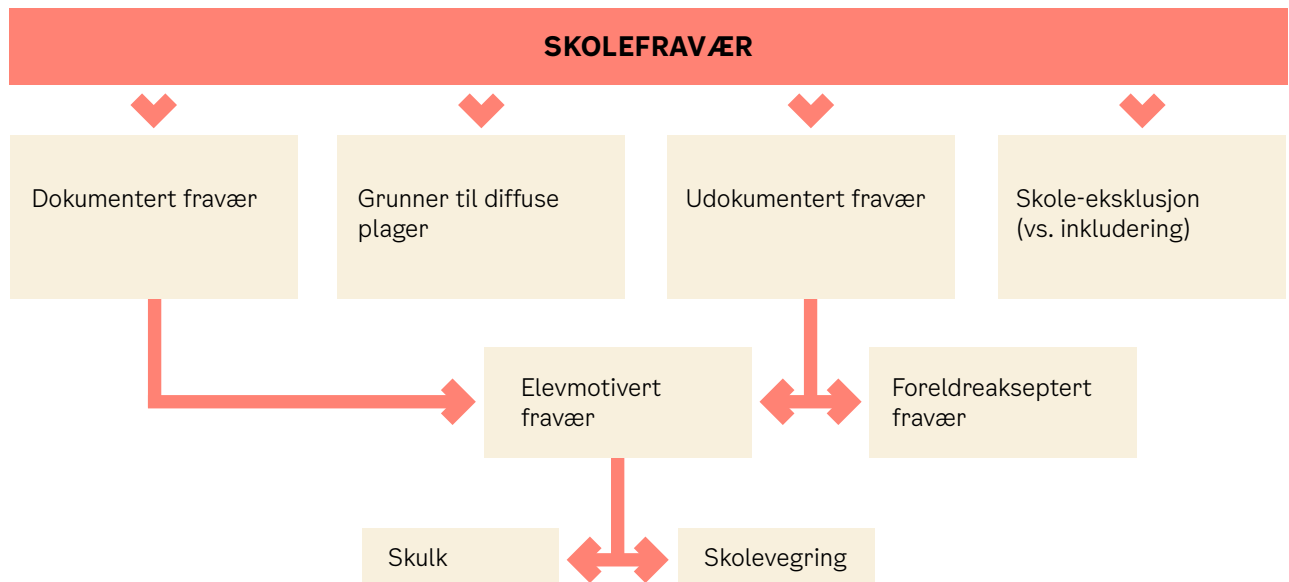
Skolefobi er en mer alvorlig form for skolevegning. Elever med skolefobi har ofte intense reaksjoner, preget av en irrasjonell og vedvarende frykt for skolen (NHI.no)

### Foreldremotivert fravær

Foreldremotivert fravær skjer når foreldre, av ulike grunner, bidrar til at eleven ikke er til stede på skolen. Det kan være motivert av frykt og et ønske om å beskytte mot ubehaget skolen medfører. Det kan også være at foreldrene har behov for hjelp, selskap eller at ungdommen må bidra økonomisk (Havik, 2022).

### Skoleekskludering

Skoleekskludering oppstår når skolen eller myndighetene tar beslutninger som fører til at eleven blir ekskludert fra skolen. Eksempler på dette kan være manglende tilrettelegging for elever med spesielle behov, feil bruk av disiplinære tiltak (for eksempel for streng praktisering av utvisning) eller behov for å tilfredsstille skolens resultater (for eksempel at skolen ikke ønsker å komme dårlig ut på tester) (Havik, 2022).



Illustrasjon etter Trude Haviks modell.

## Hvorfor får elever skolefravær?

Det kan være mange grunner til at elever får skolefravær i perioder og over tid. Skolen må ha kunnskap om årsakene til fraværet, for å kunne gi eleven riktig oppfølging. Det er vanlig å skille mellom individuelle, familierelaterte og skolerelaterte grunner til at elever er borte fra skolen (Fafo, 2023).

- ▶ **Individuelle grunner** kan være knyttet til fritid, belastende livssituasjon, prestasjon og holdninger til skole, eller at eleven har faglige utfordringer, fysiske eller psykiske plager.
- ▶ **Familierelaterte grunner** kan være foresattes helse, utdanning, arbeid, bakgrunn og holdninger.
- ▶ **Skolerelaterte grunner** kan være skolemiljøet, elevkonflikter, mobbing, frykt for vold og trusler, stress og manglende motivasjon og mestringsfølelse.

| Skole   | Hjem   | Eleven   | Fritid                  |
|---|--|--|-------------------------|
| utrygt læringsmiljø                           | foreldres involvering i ungdommen            | skolebytte/overganger  | interesser              |
| mobbing                                       | foreldres holdninger til skolen              | diffuse somatiske plager   | sosialt nettverk        |
| relasjoner til voksne                         | endringer i familiesituasjonen               | lav sosial støtte, få venner   | organiserte aktiviteter |
| relasjoner til medelever                      | kommunikasjon og foreldrestil                | trenger struktur og forutsigbarhet, sårbarhet for endringer  | isolasjon               |
| rutiner for fraværsregistrering og oppfølging | manglende strategier for å møte utfordringer | lærevansker, diagnoser (f.eks. autisme, ADHD, Tourettes syndrom, høyt læringspotensial, angst eller OCD) | gaming                  |
| lærers kompetanse og tilrettelegging          | manglende struktur                           | angst, depresjon eller rusproblemer  | samarbeid med bydel     |
| manglende struktur og forutsigbarhet          | vold, rus og foreldres fysiske/mentale helse | opptatt av andre ting utenfor skolen (f.eks. konflikt hjemme eller sykdom)                               |                         |
| hyppig lærerbytte                             |  | utbytte av opplæringen   |                         |

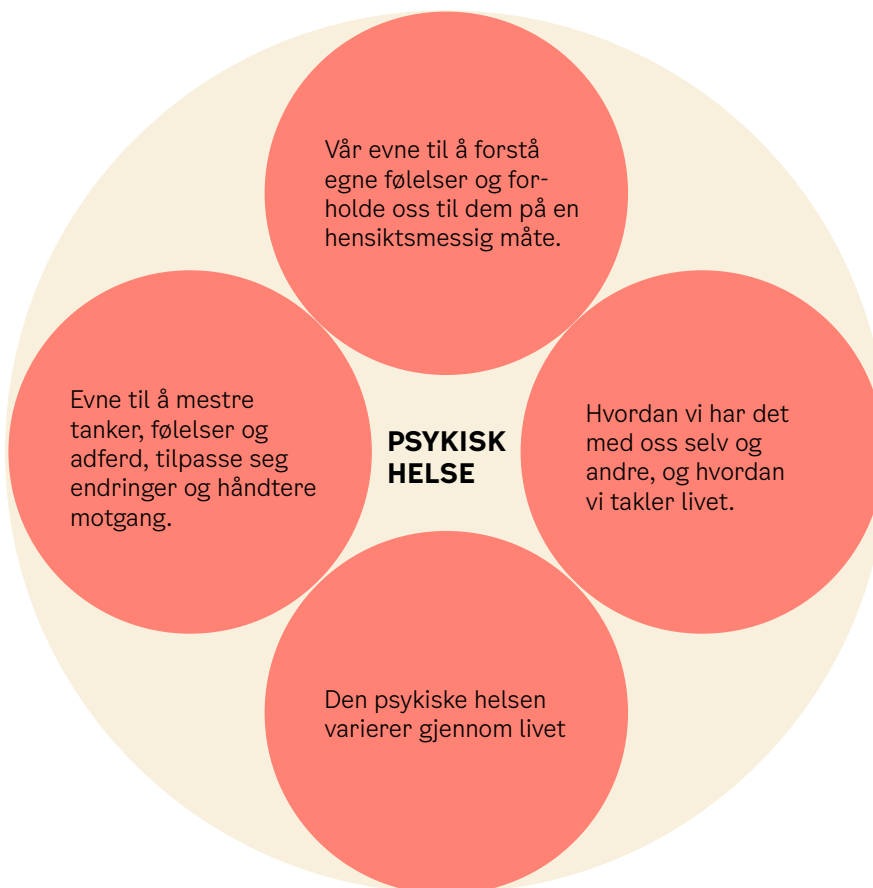
*Forhold som kan påvirke fravær – basert på Kearney, 2008.*

- ▶ Elevorganisasjonens undersøkelse fra 2019 viser at 63 % av elevene opplevde stress på skolen.
- ▶ Tall fra Utdanningsdirektoratet viser at 10,0 % av elevene i videregående skole har blitt mobbet eller plaget (Utdanningsdirektoratet, 2024).
- ▶ En undersøkelse fra 2020 viser at 20,9 % av elevene i videregående skole oppga at de var lite motivert for skole (Ungdata, 2020).
- ▶ Fra 2016–2022 er det 19 % av elever/lærlinger som ikke har fullført med studiekompetanse eller yrkeskompetanse i løpet av 5–6 år (Statistisk sentralbyrå, 2024).

## Psykiske helseproblemer er ofte årsaken til fraværet

Det er en klar sammenheng mellom psykiske lidelser og utvikling av høyt skolefravær hos elever i videregående skole (Melkevik mfl. 2016). Tall fra Helsedirektoratet (2021) viser at psykiske helseproblemer er den vanligste grunnen til at elever på videregående er borte fra skolen i kortere og lengre perioder. Elever som faller fra i skolen har 21 % høyere risiko for å bli ung ufør, og av disse kan vi knytte 15 % direkte til frafallet (De Ridder mfl., 2013).

- ▶ I 2020 hadde 56 % av elevene med langvarig fravær årsak i psykisk helse (Helsedirektoratet, 2021).
- ▶ Ungdata-undersøkelser viser at et høyt nivå av psykiske plager er vanlig for både gutter og jenter.
- ▶ Flere videregående elever (16–19 år) opplever psykiske plager sammenlignet med ungdomsskoleelever (13–16 år).
- ▶ I 2022 viser rapporter at 11 % av gutter og 29 % av jenter i videregående skole rapporterer om et høyt nivå av psykiske utfordringer (FHI, 2024).



«Psykisk helse» av Marielle Meiner Rinde med utgangspunkt i WHO sin definisjon.

## Høyere fraværstall etter pandemien

Folkehelseinstituttets undersøkelse fra 2022 viser at 3,1 % av elevene fra videregående skole hadde fravær på over 10 % i 2018. Store kommuner har høyere fraværstall enn mindre kommuner. I 2023 varslet Utdanningsdirektoratet om et høyere fravær hos elever enn før pandemien. Statsforvalterne og sektor-organisasjoner har også gitt signal om at fraværstatistikken er bekymringsfull. Skoleeiere og skoleledere bekrefter økningen av skolefravær i de senere årene.

## Viktig å forebygge tidlig

Det er viktig at skolen oppdager begynnende fraværsmønstre som kan bli bekymringsfulle så tidlig som mulig. Det er spesielt viktig at skolen finner årsaken når fraværet til en elev er på i små fag og/eller 7 % i store fag og det er udokumentert. Da må skolen snakke med eleven og foreldrene for å sette i gang tiltak for å hindre at fraværet øker og at eleven havner bakpå.

## Et godt skolemiljø har mindre fravær

Et godt skolemiljø er i seg selv forebyggende mot skolefravær og har stor betydning for elevens psykiske helse og sosiale utvikling. Det er viktig at alle skoler gjør en kontinuerlig innsats for å skape et godt og inkluderende skolemiljø for elevene.

Alle skoler skal ha en plan for trygt og godt skolemiljø. Mal for Osloskolen finner du her: [ude.intranett.oslo.kommune.no/psykososialt-skolemiljo-og-kap-12/skolens-plan-for-et-trygt-og-godt-skolemiljo](https://ude.intranett.oslo.kommune.no/psykososialt-skolemiljo-og-kap-12/skolens-plan-for-et-trygt-og-godt-skolemiljo).

Det er viktig å gjøre elevene bevisste på hvordan de best kan:

- ▶ Mestre livene sine
- ▶ Ha det bra med seg selv
- ▶ Være en støttespiller for andre
- ▶ Ta vare på egen og andres psykiske helse
- ▶ Vite hvordan de tar gode valg for seg selv og andre

## Skolemestring gir god selvfølelse

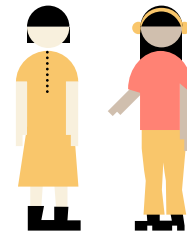
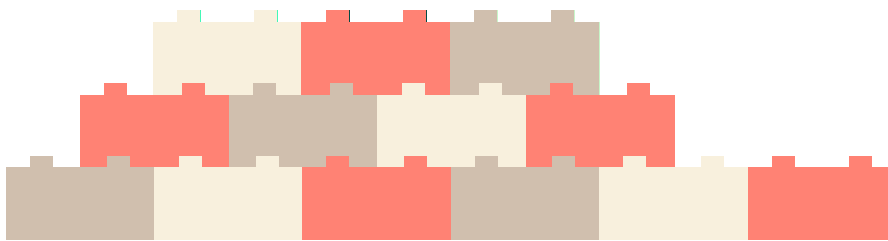
Elever som strever på skolen kan bli frustrerte, oppgitte, engstelige og triste. For at elevene skal ha det godt med seg selv, er det viktig at de får den hjelpen og støtten de trenger for å komme i posisjon til å oppleve fremgang og mestring. Elever har behov for å få gode tilbakemeldinger på hvem de er som mennesker og hva de får til.

God selvfølelse er beskyttende i den forstand at vi kjenner oss verdifulle, uavhengig av om vi opplever mestring eller nederlag. (Fra veileder for psykisk helse og læring – Trøndelag kommune).

For mer om skolemiljø og psykisk helse se [www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykisk-helse](https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykisk-helse).

## Relasjon til læreren

For elever er relasjonen til læreren avgjørende for at de skal klare å komme tilbake på skolen etter en periode med fravær. Gode relasjoner mellom voksne og elever er sentrale byggeklosser i arbeidet med å skape trygghet, trivsel og god læring. En god relasjon krever tid, tålmodighet, initiativ og engasjement fra lærerens side. Læreren skal tilby samtale med eleven når eleven nærmer seg høyt fravær. Da får eleven mulighet til å øke nærværet sitt og sikre vurderingsgrunnlag i faget. Jevnlige samtaler mellom lærer og elev bidrar til å bygge tillitt og skape en god relasjon, som igjen vil gi læreren mulighet til å fange opp elevens behov for støtte og hjelp.



**Relasjonskvalitet**

*Relasjonskvalitet av Tone Serville.*

# Del 2:

## Lovverk og juridiske føringer

Denne veilederen er skrevet i tråd med gjeldende lovverk og forskrifter som regulerer skolenes arbeid med fraværsoppfølging og nærværarbeid. Det er viktig at skolene følger lovpålagte retningslinjer og praksiser for å ivareta elevenes rettigheter og sikre trygge læringsmiljøer.



## § Lovhenvisninger

### Opplæringsloven

#### § 10-1 Det beste for eleven

Ved handlinger og avgjørelser som vedkommer elever, skal hva som er best for eleven, være et grunnleggende hensyn.

#### § 10-2 Elevene sin rett til medvirkning

Elevene har rett til å medvirke i alt som gjelder dem selv. Elevene skal bli hørt, og det skal legges vekt på meningene deres etter alder og modning.

#### § 10-3 Samarbeid med foreldrene

Skolen skal samarbeide med foreldrene om opplæringen til eleven.

#### § 10-6 Elevene sin plikt til å delta og kommunen og fylkeskommunen sin oppfølgingsplikt

Elevene skal være aktivt med i opplæringen og følge skolereglene. Kommunen og fylkeskommunen skal sørge for at elever med fravær fra opplæringen blir fulgt opp.

#### § 12-2 Retten til et trygt og godt skolemiljø

Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring. Dersom undersøkelser ved bekymringsfullt fravær viser at fraværet har sammenheng med elevens psykososiale skolemiljø skal saksbehandlingen følge opplæringsloven § 12-4 og aktivitetsplan benyttes.

#### § 10-8 Informasjon til elevene og foreldrene

Kommuner og fylkeskommuner skal gi elever og foreldre den informasjonen de har bruk for, om opplæringen, den enkelte elev, skolemiljøet og skolereglene, og om de rettighetene og pliktene elevene ellers har.

#### § 11-1 Tilpasset opplæring

Opplæringen skal være tilpasset evnene og forutsetningene til den enkelte elev.

#### § 11-6 Individuelt tilrettelagt opplæring

Elever har rett til individuelt tilrettelagt opplæring dersom de trenger det for å få tilfredsstillende utbytte av opplæringen.

### Forskrifter til Opplæringsloven

#### § 9-1 Formålet med og grunnlaget for vurdering i fag

Formålet med vurdering i fag er å fremme læring og bidra til lærelyst underveis, og å gi informasjon om kompetanse underveis og ved avslutningen av opplæringen i faget. Forutsetninger, fravær og orden eller oppførsel skal ikke trekkes inn i vurderingen i fag.

#### § 9-7 Varsling om at karakteren kan falle bort eller bli satt ned

Elever og foresatte til elever under 18 år skal varsles skriftlig dersom eleven står i fare for å ikke få karakter i et eller flere fag, eller nedsatt orden eller oppførsel.

#### § 3-9 Fraværsgrense i videregående skole

I videregående skole skal en elev ikke få standpunkt karakter eller halvårsvurdering med karakter ved fravær over fraværsgrensa i faget.

#### § 9-9 System for føring av karakter og fravær

Kommunen og fylkeskommunen skal ha et system for føring av karakterer og fravær. Kommunen og fylkeskommunen skal dokumentere fravær hvert halvår.

## Skolens plikt til å følge opp elever med fravær

Ungdom som har fullført grunnskolen eller tilsvarende opplæring har rett til videregående opplæring, jf. opplæringsloven § 5-1 – Rett til videregående opplæring.

For å ivareta elevenes rett til videregående opplæring har skolen en plikt til å følge opp fravær fra opplæringen. Denneplikten er presisert og tydeliggjort i opplæringsloven § 10-6:

**«Kommunen og fylkeskommunen skal sørge for at elever med fravær fra opplæringa blir følgde opp.»**

Formålet med bestemmelsen er å sikre elevenes tilstedeværelse på skolen, redusere risikoen for bekymringsfullt fravær, og øke elevenes muligheter for å fullføre og bestå videregående opplæring.

### Når gjelder oppfølgingsplikten?

Oppfølgingsplikten gjelder ved alle typer fravær, og fra første dag en elev er borte fra opplæringen.

Alt fravær som eleven har fra opplæringen, skal følges opp fra første dag. Det betyr at skolen må følge opp elever før de har mistet mye opplæring, og ikke først når fraværet begynner å regnes som høyt. Det innebærer likevel ikke at skolen får en omfattende handlingsplikt ved alt fravær. I mange tilfeller vil det ikke være behov for nærmere oppfølging fra skolen, for eksempel når årsaken til fraværet er influensa eller andre vanlige helseutfordringer som går over av seg selv.

I andre tilfeller vil det være behov for mer oppfølging selv om fraværet er kort. Det gjelder særlig der fraværet gjentar seg.

### Skolens ansvar for å ha rutiner for å følge opp fravær

For å ivareta plikten til å følge opp elevenes fravær må skolen ha rutiner for:

1. føring av ulike typer fravær
2. oppfølging av elever med fravær
3. samarbeid med hjemmet

Rektor er ansvarlig for at skolens rutiner for oppfølging av elevens fravær skal være kjent for alle skolens ansatte, og at rutine etterleves.

Skolen avgjør selv hvordan bestemmelsene i opplæringsloven § 10-6 skal følges opp, og hvilke rutiner som er mest hensiktsmessig på skolen.

## Skolens plikt til å sette inn tiltak

Oppfølgingen av den enkelte elevs fravær må sees i sammenheng med årsaken til fraværet og hvor langvarig og hyppig det er.

I tillegg til å ha rutiner for føring av fravær og årsaken til fraværet, skal skolene ha en lav terskel for å sette inn tiltak for å redusere fraværet.

De tiltakene som iverksettes skal være egnet til å ivareta elevens rett til videregående opplæring enten på skolen, på en alternativ opplæringsarena eller som individuelt tilrettelagt opplæring i form av hjemmeundervisning.

## Oppfølging når fraværet har sammenheng med skolemiljøet

Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring jf. opplæringsloven § 12-2.

Fravær fra opplæringen er en av de viktigste indikatorene for om elevene har et godt og trygt skolemiljø.

For å ivareta elevens rett til et trygt og godt skolemiljø har skolen plikt til å:

- ▶ **følge med**
  - alle som arbeider på skolen, skal følge med på hvordan elevene har det
- ▶ **melde fra til rektor**
  - alle som arbeider på skolen, skal melde fra til rektor dersom de får mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø
- ▶ **undersøke**
  - skolen skal snarest undersøke saken
- ▶ **sette inn tiltak**
  - skolen skal rette opp situasjonen med egnet tiltak
- ▶ **lage en aktivitetsplan**
  - skolen skal lage en skriftlig plan for tiltakene i en sak.

For mer informasjon om skolens plikt til å sikre at elevene har et trygt og godt skolemiljø se <https://ude.intranett.oslo.kommune.no/psykososialt-skolemiljo-og-kap-12>

## Oppfølging når fraværet krever individuell tilrettelegging

Hyppig eller langvarig fravær vil kunne kreve individuelt tilpassede tiltak for at opplæringsretten skal kunne ivaretas. Det innebærer at skolen skal vurdere om eleven har behov for individuell tilrettelegging dersom iverksatte tiltak innenfor det ordinære opplæringstilbudet ikke har hatt ønsket effekt.

Rett til individuell tilrettelegging kan være rett til:

- ▶ personlig assistanse etter opplæringsloven § 11-4
- ▶ fysisk tilrettelegging og tekniske hjelpemidler etter opplæringsloven § 11-5
- ▶ individuelt tilrettelagt opplæring etter opplæringsloven § 11-6

For å sikre elevens opplæringsrett kan eleven ha behov for opplæring på en alternativ opplæringsarena eller i hjemmet på grunn av sykdom, etter bestemmelsene i opplæringsloven § 11-6.

For mer informasjon om skolens plikt til å tilpasse opplæringen og iverksette individuelle tiltak, se rundskriv 8-2024 Tilpasset opplæring og individuell opplæring; <https://ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/tilpasset-opplaring-og-individuell-tilrettelegging/>

For mer informasjon om alternativ opplæringsarena; <https://ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/alternativ-opplaringsarena/>

## Skolen skal ivareta elevens rett til medvirkning

Skolen skal i arbeidet med å følge opp elevens fravær, ivareta elevens rett til medvirkning, samt ivareta skolens plikt til å vurdere elevens beste og samarbeide med foresatte om elevens opplæring (opplæringsloven §§ 10-1, 10-2 og 10-3.) <https://lovdata.no/lov/2023-06-09-30/%C2%A710-3>

## Elevens rett til medvirkning

Elever over 15 år tar selvstendige avgjørelser i saker som angår opplæringsområdet. Dette gjelder også i alle former for individuell tilrettelegging. Det innebærer at elever over 15 år kan takke ja eller nei til alle tilbud om individuell tilrettelegging.

Elevene har en selvstendig rett til medvirkning i alt som gjelder dem selv, og har rett til å ytre meningene sine fritt. Elevene skal høres, og det skal legges vekt på meningene deres etter alder og modning. Det står i opplæringsloven § 10-2.

Elever opplever større grad av mestring og tilhørighet når de får medvirke i skolens avgjørelser som gjelder dem selv. Det er en sammenheng mellom elevmedvirkning, mestringsopplevelser og elevenes selvoppfatning. Dette kan på sikt ha betydning for elevenes utvikling av selvstendighet, som videre kan ha betydning for deres læring.

Elevens rett til å bli hørt innebærer at eleven skal få anledning til å bli hørt i enhver avgjørelse som angår dem. Elevens uttalelser skal bidra til å opplyse saken og sikre at beslutningen er til elevens beste. Elevene skal høres på en elevvennlig måte.

Elevens rett til medvirkning gjelder blant annet:

- ▶ tilpasset opplæring og iverksetting av tiltak
- ▶ tiltak i aktivitetsplanen i skolemiljø saker
- ▶ personlig assistanse, fysisk tilrettelegging og tekniske hjelpemidler
- ▶ sakkyndig vurdering om behov for individuelt tilrettelagt opplæring
- ▶ utforming og gjennomføring av individuelt tilrettelagt opplæring
- ▶ evaluering av iverksatte tiltak

## Skolens plikt til å vurdere hva som er til beste for eleven

Elevens beste skal være et grunnleggende hensyn ved handlinger og avgjørelser som gjelder elever. Det står i opplæringsloven § 10-1.

En vurdering av elevens beste forutsetter at eleven blir hørt. Dette gjelder også elever som er «lite tilgjengelige», noe som ofte kan være tilfelle for elever med høyt fravær.

Hva som er til det beste for den enkelte elev, kommer an på en individuell og konkret vurdering. Relevante momenter i vurderingen er blant annet elevens egne meninger, elevens sårbarhet, helsen til eleven, retten eleven har til vern, omsorg og trygghet, og retten eleven har til utdanning.

At vurdering av elevens beste skal være et grunnleggende hensyn, innebærer at hensynet til elevens beste ikke bare er ett av flere momenter i en helhetlig vurdering, men ett hensyn som skal ha stor vekt.

## Skolens plikt til å samarbeide med foresatte

Skolen har plikt til å samarbeide med foresatte om elevens opplæring. Det står i opplæringsloven § 10-3. Skolen er den profesjonelle parten, og må tilrettelegge for et godt samarbeid.

Samarbeidsplikten omfatter både foreldrene og andre som ivaretar foreldreansvaret i stedet for foreldrene. Samarbeidsplikten gjelder enten eleven bor hjemme med foreldrene, på institusjon eller hos fosterforeldre. Derfor bruker vi begrepet foresatte i denne veilederen. Skolens samarbeidsplikt med foresatte gjelder til eleven fyller 18 år og eleven blir myndig. Denne plikten gjelder selv om eleven er fylt 15 år og tar selvstendige avgjørelser i spørsmål som gjelder egen opplæring.

Skolen skal også samarbeide med foresatte når eleven er over 18 år, men fremdeles står under vergemål og er avhengig av bistanden til foresatte. Samarbeid med foresatte om oppfølging av fravær skal innlemmes i skolens rutiner for å oppfylle bestemmelsene i opplæringsloven § 10-6. Se også forskrift til opplæringsloven § 11-1 – Foreldremøte og foreldresamtale.

## Elevens plikt til å delta aktivt i opplæringen

Eleven har plikt til å delta aktivt i opplæringen. Det står i opplæringsloven § 10-6. Plikten kan for eksempel innebære at eleven skal møte presis til timene, utføre gjøremål, levere innleveringsoppgaver og være oppmerksom i timene.

Skolen skal organisere og gjennomføre opplæringen slik at det er mulig for eleven å delta aktivt.

## Skolens plikt for varsling av fravær

### Hvorfor varsler vi?

En elev kan ikke miste halvårsvurdering med karakter eller standpunkt i et fag uten å ha blitt varslet på forhånd. Skolen må derfor varsle elever slik at de er godt informert om situasjonen og kan sørge for at de møter opp og har riktig dokumentasjon. Hensikten med varslingen er at elever skal få mulighet til å sikre at de får vurdering og/eller karakter.

### Når må skolen sende skriftlig varsel?

Eleven skal ha skriftlig varsel når det udokumenterte fraværet i et fag er rundt 6 prosent. Når eleven er under 18 år, skal foresatte ha skriftlig varsel. Varselet skal sendes umiddelbart og informere om at eleven står i fare for å miste halvårsvurdering med karakter eller standpunkt når det udokumenterte fraværet går over 10,0 prosent av årstimetallet i faget.

Halvårsvurderingen er en del av underveisvurderingen. Selv om en elev har fått varsel om fare for manglende vurderingsgrunnlag i fag til halvårsvurderingen ved juletid, er det ingen automatikk i at det også er fare for dette til sommeren.

### Hva skjer hvis skolen ikke varsler?

Hvis skolen ikke har varslet elev eller foresatt, skal det gis halvårsvurdering med karakter eller standpunkt selv om det udokumenterte fraværet til eleven er høyere enn 10,0 prosent. Da må skolen sende et nytt varsel til eleven (eller foresatt hvis eleven er under 18 år) før halvårsvurdering til sommeren, selv om det også er sendt ut varsel før halvårsvurdering til jul.

### Hva skjer hvis eleven mangler vurderingsgrunnlag for å få karakter?

Hvis det er stor sannsynlighet for at en faglærer ikke vil ha nok grunnlag for å gi en elev vurdering i faget, skal skolen varsle eleven om dette skriftlig i god tid før hver halvårsvurdering. Det er viktig at skolen varsler eleven tidlig, så eleven får mulighet til å få karakter i faget. Se Oslo skolen sin kommunale veileder til utdanningsdirektoratets rundskriv om fraværsgrensen [ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs](http://ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs).

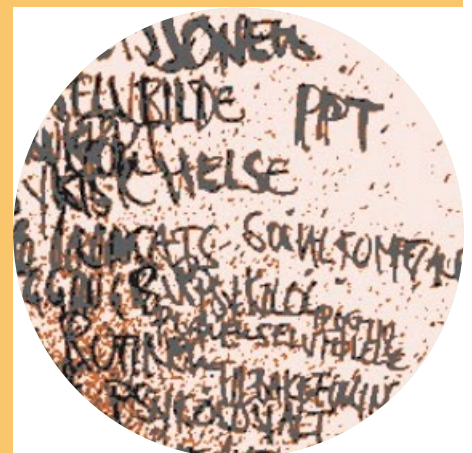
### Skolens plikt til å bruke tolk ved behov

I henhold til norsk lov har skolen plikt til å sørge for at elever og foreldre som ikke behersker norsk tilstrekkelig, får nødvendige tolketjenester. Dette vil sikre at alle elever og foresatte har lik tilgang til informasjon og kan delta fullt ut i kommunikasjon med skolen. Bruk av tolk skal sørge for et inkluderende og rettferdig samarbeid mellom skole og hjem uavhengig av språkbarrierer. (Tolkeloven kapittel 2, §6. Ansvar for å bruke tolk)

# Del 3:

## Rutiner for arbeid med skolefravær

I denne delen av veilederen presenterer vi en rutine som viser hvordan skolene bør arbeide med oppfølging av skolefravær. Rutinen er delt inn i fire faser, som gir oversikt over trinnene skolene skal følge. Målet er å sikre at fravær blir systematisk fulgt opp, slik at alle elever får den støtten de trenger.



Registrering av fravær er en del av det forebyggende arbeidet og identifisering som skolene plikter å gjøre fortløpende. Se Osloskolen sin kommunale veileder til utdanningsdirektoratets rundskriv om fraværsgrensen for rutine for fraværsregistrering [ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs](http://ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs)

Skoler som lykkes med forebygging av bekymringsfullt fravær, har en ledelse som er tett på i oppfølging av fravær og identifiserer risiko tidlig.

## Snakk om fravær i foreldre- og ledelsesmøter

Fravær bør være et sentralt tema i foreldremøter og ledelsesmøter. Det være viktig at skolen informerer om konsekvensene av å ha fravær over 10 % med hensyn til lærers vurderingsgrunnlag for å sette karakter.

### Eksempel på systematisk gjennomgang

- **Ukentlige møter med rådgiver og avdelingsleder:** Gjennomgå elever med bekymringsfullt fravær.
- **En gang per måned:** Kontaktlærer, rådgiver og avdelingsleder gjennomgår fravær og læringsmiljø i klassen.
- **To ganger i halvåret:** Rektor og assisterende rektor, avdelingsleder og rådgiver. Gjennomgang av alle elever med bekymringsfullt fravær og tiltak.

### Rutine for arbeid med fravær i fire faser

Både dokumentert og udokumentert fravær krever oppfølging fra skolen. Vi deler arbeidet med skolefravær inn i fire faser.

| Fase 1:<br>Forebygging                                       | Fase 2:<br>Identifisering<br>og kontakt                                      | Fase 3:<br>Kartlegging, tiltak<br>og evaluering          | Fase 4:<br>Aktiv oppfølging,<br>justering og behov<br>for ytterligere tiltak     |
|--|--|--|--|
| <b>Mål:</b><br>Styrke skolens forebyggende arbeid og rutiner | <b>Mål:</b><br>Fange opp elever i risiko, oppdage og avklare fraværet tidlig | <b>Mål:</b><br>Hindre utvikling av langvarig skolefravær | <b>Mål:</b><br>Tilbakeføring av eleven eller sikre rett til alternativ opplæring |

«Arbeid med fravær i fire faser» av Marielle Meiner Rinde.

Bekymringsfullt skolefravær:

- › 5 % for små fag og 7 % for store fag, udokumentert fravær
- › Har 10 % dokumentert fravær
- › høyt timefravær (legg merke til ev. mønster mht. fag, timer eller lærere)
- › til stede på skolen, men ikke i undervisning
- › gjentakende forsentkomming

Små fag til-  
svarer 56 og  
84 årstimer.

Store fag til-  
svarer 112 og  
140 årstimer.

**4** Tverrfaglig samarbeid innen 3 uker

▶ Ved fortsatt bekymring

**3** Ved økende fravær etter kartlegging og igangsatte tiltak skal saken meldes til Ressursteam innen 3 uker eller før

▶ Ved fortsatt bekymring

**2** Avdelingsleder/rådgiver/kontaktlærer kaller inn til samarbeidsmøte med elev/foresatte og starter kartlegging og iverksetting av tiltak innen 1 uke  
Evaluer tiltakene sammen med elev/foresatte etter 2–3 uker

▶ Ved fortsatt bekymring

**1** Kontaktlærer avklarer bekymring med elev/foresatte samme dag  
Ved fortsatt bekymring skal det meldes videre til avdelingsleder/rådgiver

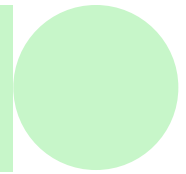
## Bekymringsfullt skolefravær

Tiltakstrappa

**Tiltakstrappa** er et verktøy som gir oversikt over hvilke tiltak som skal gjennomføres, hvem som har ansvar for dem, og når de skal iverksettes. Det er avgjørende at tiltakene er tilpasset den enkelte elev. Målet er å øke skolenærværet til eleven. Det er skolen som er den profesjonelle parten, og er ansvarlig for at arbeidet ikke stopper opp før målet er nådd. Utholdenhet er sentralt i dette arbeidet og det er viktig at alle parter er motiverte og samarbeidsvillige.

De tre siste fasene følger tiltakstrappa (se figur på fase 2), som gjør det mulig for skolen og de andre involverte å arbeide aktivt i saken. Skolen må handle raskt og bør følge trappens anbefalte tidsfrister.

## Fase 1: Forebygging



### Mål:

Styrke skolens  
forebyggende arbeid  
og rutiner

### Forebyggende arbeid med skolemiljøet

Det viktigste skolen gjør for å forebygge bekymringsfullt fravær er å jobbe med et trygt og godt skolemiljø for alle elever (Udir, 2022a). Dette innebærer engasjerte voksne, som ser elever og ikke gir opp.

| Hva  | Hvem                 | Ansvar   |
|--|----------------------|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lærer er tett på elevene og vektlegger å bygge relasjon, jevnlig elevsamtaler</li> <li>▶ Godt klassemiljø, god klasseledelse med struktur og forutsigbarhet</li> <li>▶ Tilpasset opplæring med bredde og fokus på mestring for alle</li> <li>▶ Vektlegging av sosialt miljøarbeid og fasilitere at elevene danner vennskap i klasserommet</li> <li>▶ Fokus på skole-hjem samarbeid, informasjon om fravær formidlet fra skolen</li> <li>▶ Skolen har fravær rutiner, og handlingsplaner for intervensjon ved bekymringsfullt fravær som alle skolens ansatte er kjent med</li> <li>▶ Informasjonsflyt ved overganger</li> </ul> | Alle skolens ansatte | Ledelsen |

Modellen illustrerer viktige faktorer som er med på å skape et trygt og godt skolemiljø.



## Forebyggende rutiner

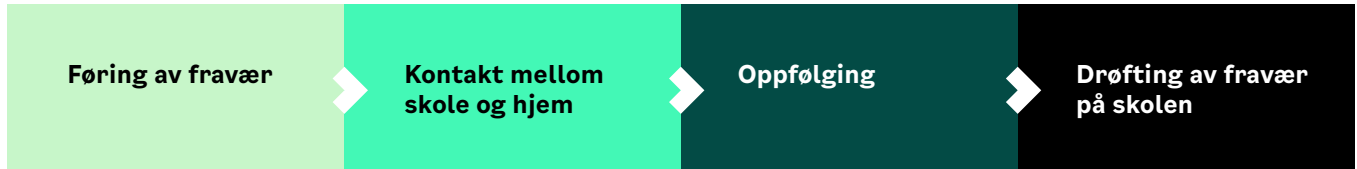
### ● Rutine for å sikre god overgang til videregående skole

Skolen bør kartlegge høyt fravær hos elever som kommer fra ungdomsskolen eller annen videregående skole. Dette kan man gjøre i overføringsmøter eller oppstartssamtaler.

Her er noen punkter som kan være naturlig å gjennomgå:

- ▶ Årsak til eventuelt tidligere fravær bør kartlegges.
- ▶ Kartlegge eventuelt tidligere samarbeid med andre instanser.
- ▶ Tidligere utprøvde tiltak.
- ▶ Avklare eventuelle tilretteleggingsbehov.
- ▶ Få samtykke til at lærerne vet om utfordringene.
- ▶ Tiltak som avtales på møte ved overgangen må informeres om i klasselærerråd (kontaktlærer kaller inn til dette og videreformidler avtalte tiltak).
- ▶ Skolen bør koble på foresatte for elever under 18 år tidlig, skaffe samtykke for de over 18 år som har historikk med høyt fravær.

## ● Rutine for fraværsoppfølging



## ● Rutine for føring av fravær

- ▶ Skolens rutiner for gjennomgang av fravær bør være skriftlig tilgjengelig og kjent for alle ansatte.
- ▶ Kontaktlærer er ansvarlig for at elevens fravær er oppdatert og registrert.
- ▶ Faglærere skal også føre fravær daglig og melde ifra til kontaktlærer ved bekymring.

Se Osloskolen sin kommunale veileder til utdanningsdirektoratets rundskriv om fraværs grensen for retningslinjer [ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs](http://ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs).

## ● Rutine for kontakt mellom skole og hjem

Elevens foresatte er en viktig ressurs i skolens arbeid med forebygging av bekymringsfullt fravær. Det er skolens ansvar som den profesjonelle part å tilrettelegge for et godt samarbeid mellom skole og hjem.

- ▶ Foreldre bør ha tilgang til elevens fravær (dersom de er under 18 år).
- ▶ Fravær bør tas opp i utviklingssamtaler to ganger i året.
- ▶ Eleven/foresatte skal gi beskjed til skolen på elevens første fraværsdag.
- ▶ Eleven/foresatte bør oppfordres til å levere dokumentasjon for fraværet fortløpende, og få støtte/påminnelse om å skaffe dokumentasjon.
- ▶ Kontaktlærer bør ta kontakt med foresatte og elev ved bekymringsfullt fravær for å avklare bekymringen samme dag.
- ▶ All kontakt skolen har med foresatte og/eller elev om fravær skal loggføres.

## ● Rutine for oppfølging av fravær

- ▶ Kontaktlærer skal gjennomgå fraværet til sine elever ukentlig.
- ▶ Ledelsen har gjennomgang av fravær på trepartsmøter minst to ganger i halvåret, avklar hvem som meldes til R-team.
- ▶ Ledelsen bør sende ut påminnelse til lærerstaben månedlig om å melde inn og sjekke fraværet.

## ● Rutine for drøfting av fravær på skolen

- ▶ Fravær bør være tema på foreldremøter.
- ▶ Fravær skal være tema for skolens møter i ressursteam.
- ▶ Ledelsen (assisterende rektor/rektor) gjennomgår skolens samlede elevfravær to ganger i halvåret.

### Informasjon på foreldremøter og i utviklingssamtaler

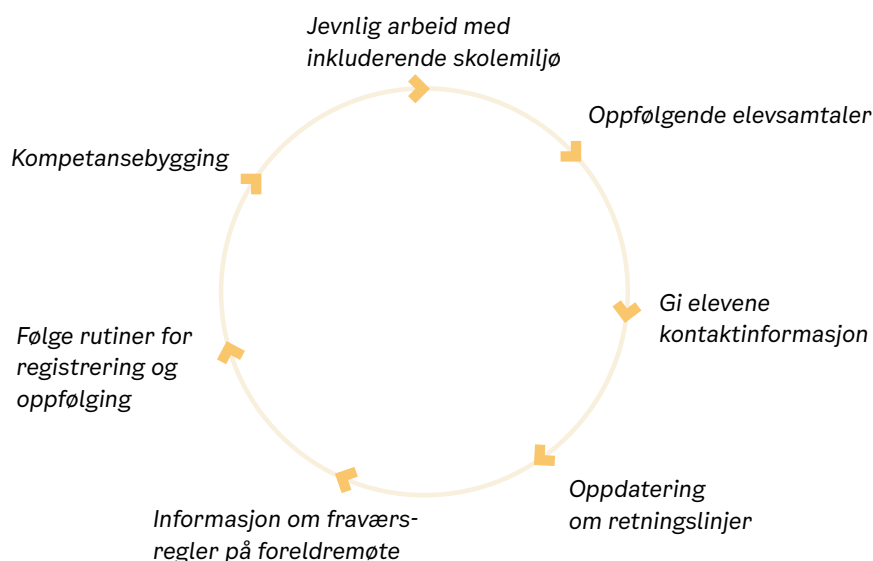
Skolen bør informere foresatte om rutiner for nærværarbeid. Foresatte trenger kjennskap til ungdommens tidlige tegn på tilbaketrekning fra skolen. Be foresatte ta kontakt dersom de blir bekymret. De bør også få vite når de kan forvente at skolen tar kontakt ved fravær, og hvordan dette samarbeidet vil se ut.

### Tema på foreldremøter og i utviklingssamtaler:

- ▶ Hvordan hjelpe ungdom til å møte stress og motstand
- ▶ Kveldsrutiner/morgenrutiner
- ▶ Fraværsgrense og konsekvenser av å ha udokumentert fravær over 10 %
- ▶ Skolens rutiner for fraværsoppfølging
- ▶ Viktigheten av tilstedeværelse for vurderingsgrunnlag
- ▶ At foresatte tidlig melder ifra til skolen dersom eleven ikke har et trygt og godt skolemiljø (ref. §12 oppl. loven) eller ser tegn til bekymringsfullt fravær
- ▶ Hvordan hjelpe ungdom å møte stress og motstand

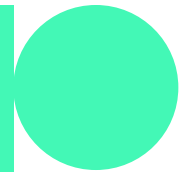
## Forebyggende praksis i årshjul

Skolene bør utarbeide egne rutiner for en forebyggende praksis. Det er viktig at alle på skolen er kjent med skolens fravær rutiner og nærværarbeid. Årshjul bør oppdateres jevnlig. Fravær bør jevnlig være tema på avdelingsmøter, foreldremøter og i elevsamtaler. Se vedlegg i Oslo skolen sin kommunale veileder til utdanningsdirektoratets rundskriv om fraværsgrensen for retningslinjer og eksempel på årshjul [ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs](http://ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs).



Temaer som kan inngå i skolens årshjul om forebyggende nærværarbeid.

## Fase 2: Identifisering og kontakt



### Mål:

Fange opp elever i risiko, oppdage og avklare fraværet tidlig

| Hva   | Hvem                      | Ansvar   |
|---|---------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Føringer av fravær daglig</li> <li>▶ Observasjoner av atferd</li> <li>▶ Identifisert bekymringsfullt fravær (5 % og 7 % udokumentert fravær)</li> <li>▶ 10 % dokumentert fravær</li> <li>▶ 3 ganger forsentkomming på en måned, møter på skolen, forlater den igjen, kommer ikke inn i klasserommet</li> <li>▶ Kontaktlærer avklarer bekymringen rundt fraværet med elev/foresatte samme dag</li> </ul> <p><i>Fortsatt bekymret? Gå til fase 3 og meld eleven til R-team, informer avdelingsleder og rådgiver.</i></p> | Kontaktlærer/<br>faglærer | Kontaktlærer,<br>rådgiver og<br>avdelingsleder |

Små fag til-  
svarer 56 og  
84 årstimer.

Store fag til-  
svarer 112 og  
140 årstimer.

Bekymringsfullt skolefravær:

- › 5 % for små fag og 7 % for store fag, udokumentert fravær
- › har 10 % dokumentert fravær
- › høyt timefravær (legg merke til ev. mønster mht. fag, timer eller lærere)
- › til stede på skolen, men ikke i undervisning
- › gjentakende forsentkomming

**4** Tverrfaglig samarbeid innen 3 uker

▲ Ved fortsatt bekymring

**3** Ved økende fravær etter kartlegging og igangsatte tiltak skal saken meldes til Ressursteam innen 3 uker eller før

▲ Ved fortsatt bekymring

**2** Avdelingsleder/rådgiver/kontaktlærer kaller inn til samarbeidsmøte med elev/foresatte og starter kartlegging og iverksetting av tiltak innen 1 uke  
Evaluer tiltakene sammen med elev/foresatte etter 2–3 uker

▲ Ved fortsatt bekymring

**1** Kontaktlærer avklarer bekymring med elev/foresatte samme dag  
Ved fortsatt bekymring skal det meldes videre til avdelingsleder/rådgiver



**Bekymringsfullt skolefravær**

### Bekymringsfullt fravær er definert som

*Fravær fra undervisningen og det sosiale fellesskapet i skolen, gyldig eller ugyldig, av et omfang/en hyppighet som medfører bekymring knyttet til elevens faglige utvikling, samt elevens sosiale tilhørighet og utvikling (Ingul, 2008).*

## Trinn 1 i Tiltakstrappa:

### Avklar bekymringen med elev/foresatte samme dag

Kontaktlærer snakker med eleven og foresatte allerede samme dag når fraværet hos en elev når bekymringsgrensen. Dialog med eleven er viktig i alle saker. Eleven vil kunne ha forslag og innspill til hvordan fastlåste situasjoner kan løses. Eleven har rett til å bli hørt når deres skolesituasjon skal diskuteres og beslutninger tas. I mange tilfeller har fraværet en forklaring som betrygger kontaktlærer om at det vil gå seg til uten tiltak, for eksempel hvis eleven har hatt omgangssyke eller annen sykdom. I slike tilfeller avsluttes saken på trinn 1.

### Kontakt mellom skole og hjem

Når skolen har identifisert elever med bekymringsfullt fravær er det viktig at skolen etablerer tidlig kontakt med eleven og hjemmet. Dette gjelder særlig ved udokumentert fravær. Dersom eleven har bekymringsfullt skolefravær, skal skolen ta kontakt med foresatte og elev på telefon. Hensikten med samtalen er å sikre at foreldre er klar over fraværet og undersøke årsaken til fraværet. Hvis det ikke er grunn til bekymring, trenger ikke skolen å sette inn tiltak. Fraværet må likevel følges opp videre på lik linje som de andre elevene. Hvis det er grunn til bekymring, må skolen gå videre til fase 3.

## Fase 3: Kartlegging, tiltak og evaluering



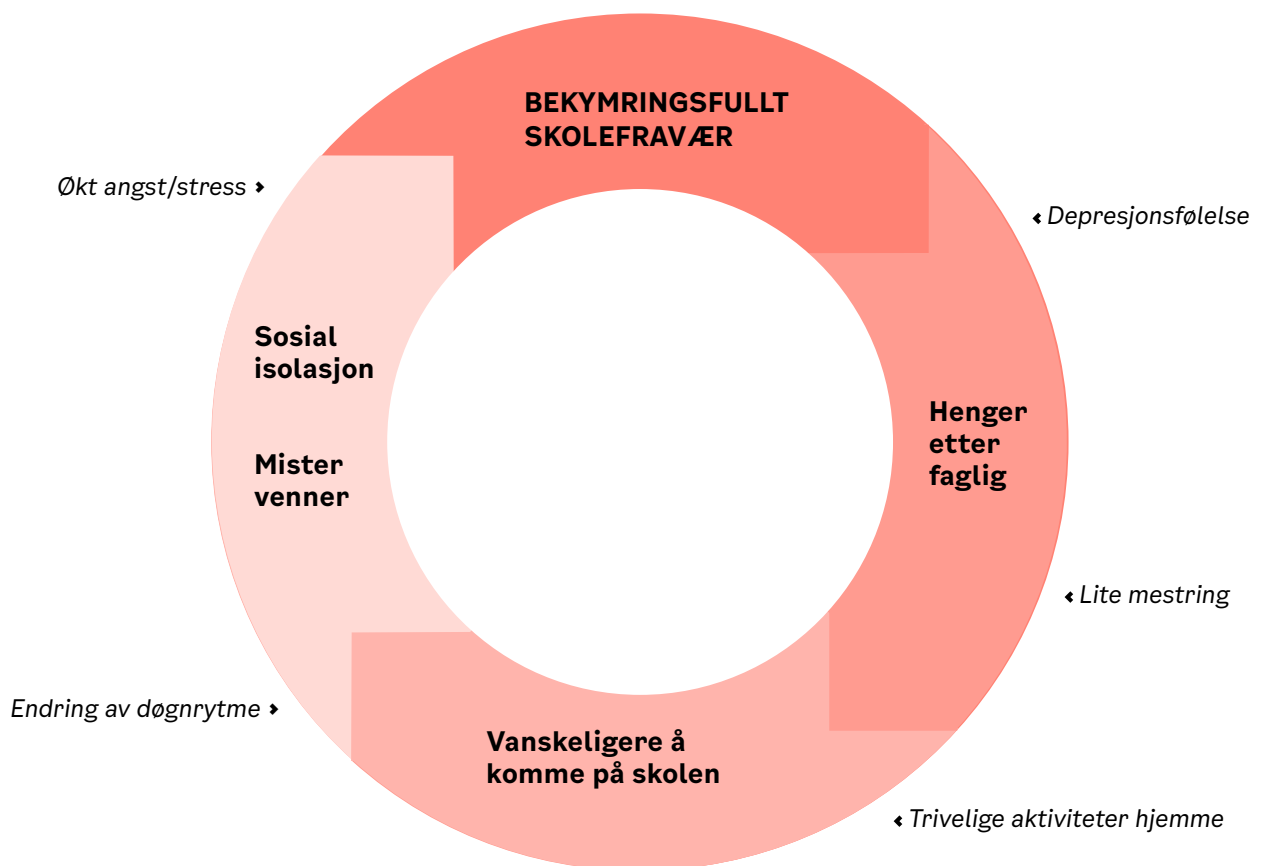
### Mål:

Hindre utvikling av langvarig skolefravær

| Hva  | Hvem   | Ansvar   |
|--|--|--|
| <p>Planlegg iverksetting av aktuelle tiltak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ SNAKK MED ELEVEN</li> <li>▶ Kontaktlærer/rådgiver innkaller eleven og foresatte til møte (Mål: Informasjon, kartlegge årsak, lage <u>samarbeidsavtale/</u> opptrappingsplan med tiltak – se del 4 for mal og tiltak)</li> </ul> <p><i>Dersom undersøkelsen viser at elevens fravær har sammenheng med elevens psykososiale skolemiljø, skal saksbehandlingen følge opplæringslovens § 12-2 og 12-4 og <u>aktivitetsplan</u> benyttes (ligger som mal i del 4)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aktørene følger opp, gjennomfører tiltak og evaluerer etter tre uker med nytt møte</li> </ul> | <p>Kontaktlærer<br/>Rådgiver<br/>Avdelingsleder<br/>Miljøteamet<br/>Helsesykepleier<br/>LOS-kontakt<br/>PP-rådgiver<br/>Elev<br/>Foresatte</p> | <p>Leder for R-team delegerer videre ansvarsområder og bestemmer hvilke andre som skal kobles på saken</p> <p>Kontaktlærer/<br/>rådgiver/<br/>avdelingsleder – ansvar for møte med elev og foresatte</p> |
| <p><b>Evaluering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Har tiltakene fungert?</li> <li>▶ Har alle fulgt opp tiltakene?</li> </ul>  |  |  |
| <p><b>Mulige utfall:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eleven har økt oppmøte, ytterligere tiltak ikke nødvendig</li> <li>▶ Bedring, men ikke helt i mål, fase 3 gjentas</li> <li>▶ Ingen bedring, mer omfattende innsats kreves. Koble inn andre instanser hvis ikke gjort.</li> <li>▶ Skolens ressursteam drøfter saken hvor videre plan avklares med justering av tiltak og vurdering av opprettholdende faktorer</li> </ul>   |  |  |
| <p><b>Når evalueringen avdekker behov for justering, gå til fase 4</b></p>   |  |  |

I fase 3 bør skolen ha en handlingsplan/samarbeidsavtale for elever med bekymringsfullt fravær, dette gjelder også elever med generell legeerklæring og dokumentert fravær. Handlingsplanen/samarbeidsavtalen skal sikre at skolen har tett kontakt med eleven/foresatte og at det lages en plan for å sikre opplæring til eleven og at lærer får et vurderingsgrunnlag.

*I denne fasen er det viktig å gripe inn tidlig, og å arbeide målrettet med å få eleven tilbake på skolen. Elever med bekymringsfullt skolefravær kan havne i en ond sirkel. Jo lengre eleven er vekk fra skolen, desto vanskeligere blir det å finne veien tilbake.*



«Den onde sirkelen» Thambirajah mfl. (2008)

Et godt og samarbeid i en periode på tre til fire uker, kan hindre at fraværet blir langvarig og at eleven kommer raskt tilbake på skolen. I denne fasen koordinerer avdelingsleder eller rådgiver arbeidet. Skolen avgjør hvem som får ansvaret for å holde i saken.

## Hva gjør vi hvis ikke eleven/foresatte deltar i samarbeidet?

Når en elev av ulike grunner ikke kan delta i samarbeidet, finnes det flere måter å tilrettelegge for at elevens stemme blir hørt.

- ▶ Eleven kan delta på telefon eller digitalt.
- ▶ Reduser antallet møtedeltakere til de eleven er trygg på.
- ▶ Forbered eleven på det som skal skje i møtet og hvem som skal delta.
- ▶ Foresatte kan snakke på vegne av eleven i møter.
- ▶ Eleven kan uttrykke seg skriftlig.
- ▶ En relevant og trygg tjenesteperson kan snakke på vegne av eleven.
- ▶ Rådgiver/kontaktlærer/skolehelsetjenesten kan dra på hjemmebesøk til eleven etter avtale.

Hvis skolen ikke får kontakt med eleven eller foresatte etter gjentatte forsøk, er dette en grunn til bekymring. Da må skolen vurdere å ta kontakt med barnevernet eller politiet. Det er viktig at skolen har loggført og kan dokumentere at de har prøvd å få kontakt gjentatte ganger uten å få svar.

## Trinn 2 i Tiltakstrappa:

### Kartlegg, planlegg og iverksett tiltak

Avdelingsleder eller rådgiver kaller inn til et samarbeidsmøte med «laget» rundt eleven (elev, foresatte, ledelse, kontaktlærer og andre ressurspersoner). Bruk mal for kartleggingssamtale som du finner i del 4. Elever som av ulike grunner ikke deltar i møtet, bør få ytre sin mening i forkant og få tilstrekkelig informasjon i etterkant. I noen tilfeller kan det være nyttig å gjøre deler av samtalen og fraværskartleggingen alene med eleven. Målet er å finne fram til tiltak som kan bedre situasjonen og redusere fraværet. Skolen skal fylle ut mal for samarbeidsavtale med definerte ansvarsområder. Du finner mal for samarbeidsavtale i del 4. Etter to til tre uker skal «laget» evaluere tiltakene og fraværet. Hvis tiltakene ikke har hatt ønsket effekt og fraværet vedvarer, skal saken meldes til Ressursteamet.

### Hva gjør vi hvis eleven ikke har blitt meldt til R-team?

Noen elever fanges ikke opp, fordi de har levert en generell legeerklæring. Dette kan maskere unngåelsesatferd knyttet til enkelte fag, for eksempel kroppsøving. Hvis eleven maskerer fraværet sitt, blir det ofte ikke meldt til R-team fordi det regnes som dokumentert fravær. Det er viktig at faglærer blir koblet på saken og at det tilrettelegges i faget.

## Trinn 3 i Tiltakstrappa:

### Meld bekymring til Ressursteamet ved økende fravær

Kontaktlærer skal si ifra til eleven og foresatte (for elever under 18 år) før saken meldes til ressursteamet. Når saken er meldt til ressursteamet, kan de vurdere om det er behov for ytterligere kartlegging av fraværsårsaker, opprettholdende faktorer og justering av tiltak. Ressursteamets evaluering og råd har en sentral plass i den videre oppfølgingen av fraværet. Dette innebærer også å sikre elevstemmen, og at eleven/foresatte blir involvert i beslutninger som tas. Skolen og eleven vil også vurdere i samråd med Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) om det er behov for videre henvisning.

#### Fase 4: Aktiv oppfølging, justering og behov for ytterligere tiltak

**Mål:**  
Tilbakeføring av  
eleven eller sikre  
rett til alternativ  
opplæring

| Hva   | Hvem   | Ansvar                               |
|---|--|--------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mål om tilbakeføring til skolen, eller sikre retten til alternativ opplæring</li> <li>▶ Vurder delkurs med redusert timeplan</li> <li>▶ <b>Evaluer:</b> følg opp med samarbeidsmøter innen 3 uker. Teams kan benyttes</li> <li>▶ <b>Oppdater</b> samarbeidsavtale</li> </ul> | Ledelsen<br>Kontaktlærer<br>Rådgiver<br>OT-kontakt<br>NAV<br>LOS-kontakt<br>PPT<br>BUP/DPS<br>Helseyskepleier<br>Foresatte<br>Elev | Ledelsen<br>Kontaktlærer<br>Rådgiver |

Hvis man ikke har lyktes i å skape en endring hos eleven, er det viktig å få oversikt over hva som har fungert og ikke fungert. Denne oversikten gir retning når man er nødt til å vurdere nye tiltak.

## Retten til et trygt og godt skolemiljø

Statsforvalteren i Oslo og Viken melder om økning av saker hvor elevens rett til et trygt og godt skolemiljø ikke er oppfylt. En del av disse sakene gjelder elever som har bekymringsfullt fravær, hvor elevens rett til opplæring ikke er innfridd (Statsforvalteren, 2024). Kommunen og fylkeskommunens plikt til å gi eleven opplæring et annet sted enn på skolen, for eksempel i hjemmet på grunn av langvarig sykdom, følger av barn og unges rett og plikt til grunnskoleopplæring og ungdommens rett til videregående opplæring.

Hva som anses som langvarig sykdom må avgjøres etter en skjønnsmessig vurdering etter ungdommens beste. Det avgjørende er om elevens sykdom, psykisk eller somatisk, medfører et fravær som gjør at eleven ikke får oppfylt sin rett til opplæring eller får tilfredsstillende utbytte av opplæringen. Statsforvalter og Utdanningsdirektoratet uttaler at retten til opplæring i hjemmet for langvarig syke elever må vurderes ut fra reglene om individuelt tilrettelagt opplæring (Udir.no).

## Alternativt opplegg for undervisning

Skolen har et handlingsrom innenfor tilpasset opplæring. Dersom fraværet er vedvarende og økende i omfang, vil det kunne være behov for individuelt tilrettelagt opplæring. Når det er behov for et alternativt opplegg for undervisningen, enten det er midlertidig eller permanent, kan skolen vurdere å tilby elevene følgende alternativer.

### › Digital undervisning

Digital undervisning kan være en løsning dersom eleven er selvgående. Det er viktig at læreren gir eleven tett oppfølging og tilrettelegger under prøver. Det kan være utfordrende for lærere å få et helhetlig vurderingsgrunnlag ved digital undervisning. Dette gjelder spesielt ved yrkesfaglige linjer, hvor læreren skal vurdere elevens praktiske ferdigheter og helhetlig kompetanse.

### › Hjemmeundervisning

Eleven kan få hjemmeundervisning i en begrenset periode, som et forsøk på å øke skolenærveret og etablere relasjon med lærer. Tilbudet blir gitt som individuelt tilrettelagt opplæring organisert som eneundervisning. Antall timer vil avhenge av elevens kapasitet, og bør begrenses til å omfatte en avgrenset periode av dagen i et begrenset omfang av fag. Det kan være hensiktsmessig å jobbe prosjektbasert og tverrfaglig.

### › AV1 robot

AV1-roboter skal kompensere for elevens manglende tilstedeværelse i klasserommet. Dette er ikke en permanent løsning, men et midlertidig tiltak for å minimere avstanden mellom eleven og skolen.

### › Individuelt tilrettelagt opplæring

Individuelt tilrettelagt opplæring kan bli gitt som en-til-en-undervisning eller i mindre grupper på skolen eller i hjemmet.

## Skolens handlingsrom for å sikre faglig progresjon

Elever har uttalt at de ønsker seg skoler som klarer å være fleksible og tilpasningsdyktige. Skolen og lærere bør strekke seg langt for å sikre elevens vurderingsgrunnlag, også når eleven ikke klarer å møte fysisk på skolen. Koronapandemien viste at dette er mulig.

Eksempler på hvordan skolen kan handle i tråd med elevenes ønsker:

- ▶ Skolen kan legge til rette for kortere skoledager, ved å velge ut enkelte fag som eleven ønsker å følge (delkurs).
- ▶ Dersom eleven ikke klarer å møte fysisk på skolen, kan skolen tilrettelegge for at eleven kan levere skolearbeid hjemmefra i en periode. Skolen kan for eksempel gi eleven en tverrfaglig oppgave, og bruke Teams for å holde kontakt med eleven.
- ▶ Lærer kan møte eleven for undervisning og veiledning, fysisk eller digitalt, på eller utenfor skolen.
- ▶ Skolen kan legge til rette for at eleven kan gjennomføre vurderingssituasjoner individuelt med lærer til stede.
- ▶ Elever kan bli gradvis eksponert for skole.

## Trinn 4 i Tiltakstrappa:

### Tverrfaglig samarbeid

Dersom bekymringen ikke avtar etter trinn 3 skal skolen fortsette å kalle inn til regelmessige samarbeidsmøter med eleven/foresatte, for eksempel hver tredje uke eller oftere. Skolens ledelse bør være representert i møtene for å svare på spørsmål om ressursbruk og praktisk gjennomføring. I møtene skal det også vurderes om andre samarbeidspartnere bør bli involvert.

Det er formalisert en Oslostandard for samarbeid om gjennomføring av videregående opplæring der hensikten er å sikre et godt samarbeid om oppfølging av ungdom mellom 15 - 21 år som er helt uten opplæring eller arbeid, eller står i fare for å falle ut av videregående opplæring. Dette skjer som et trepartssamarbeid organisert som en førstelinjetjeneste bestående av rådgiverne på skolene, OT-kontaktene i bydelene og ungdomskontaktene i NAV.

Elever over 15 år kan gi skolen og andre aktører fritak fra taushetsplikten for å lette kommunikasjonsflyten mellom instansene. Du finner samtykkeskjema i del 4.

Det kan være hensiktsmessig å legge en møteplan for tre måneder av gangen for å sikre at alle aktører holder av tid i kalenderen. Møtene bør holdes så lenge det er behov for det (når skolefraværet ikke lenger er bekymringsfullt).

I tillegg til trepartssamarbeidet kan det være aktuelt å koble på følgende samarbeidspartnere:

- ▶ Helseesykepleier
- ▶ Skolepsykolog
- ▶ Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)
- ▶ Fastlege
- ▶ Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)
- ▶ Barneverntjenesten
- ▶ Ulike hjelpetjenester i bydelen (for eksempel Oslohjelpa, ungdomslos og Ung Arena Oslo, ungdomskontakt NAV)

Les mer om aktuelle hjelpetilbud på bydelens nettsider.

| <b>Samarbeidspartnere/<br/>hjelpeinstanser</b>  | <b>Beskrivelse</b>   |
|---|--|
| <b>Ressursteam på skolen</b>  | <p><b>Her kan saker som omhandler fravær meldes inn for drøfting.</b><br/>Det er lærerne som har den daglige kontakten med elevene, og deres kjennskap til eleven er nyttig å ha med seg når en skal vurdere tiltak.</p> <p>Skolene har ansvar for å sikre en god oppfølging av saken og koble på de rette instansene. PPT kan bistå skolen i arbeidet som en rådgivende instans.</p>  |
| <b>Spesialisthelsetjenesten<br/>BUP/DPS/<br/>nevropsykiatrisk/<br/>Habilitering/NBSPH</b> | <p><b>Barne- og ungdomspsykiatri er et poliklinisk spesialisthelsetilbud innenfor psykisk helsevern og bistår med diagnostisk utredning, behandling og veiledning.</b> Viktig samarbeidspartner for PPT og skole. Henvises via fastlege eller barnevern. Tilbudet er frivillig og gratis. Kan informere om elevens kapasitet for skole ved samtykke.</p> <p><b>Avdeling for nevropsykiatri</b> ved behov for utredning der kognitive eller nevrobiologiske faktorer kan være vesentlige for funksjonsvansker, herunder utviklingsforstyrrelser som omfatter blant annet autisme-spekterforstyrrelser, oppmerksomhetsforstyrrelser og språkforstyrrelser. BUP henviser ungdommen.</p> <p><b>Habilitering</b> bistår med utredning/behandling/veiledning av kronisk syke/funksjonshemmede. Henvises via fastlege.</p> <p><b>NBSPH (nasjonalt behandlingssenter for sansetap og psykisk helse).</b> Et BUP-tilbud for barn og unge med synshemming og hørselshemming.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <b>PPT</b>   | <p>PPT bistår med råd/veiledning. Skolen kan henvise system- individsaker eller råd/veiledningsaker. PPT bistår skolen med å:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vurdere og eventuelt jobbe med skole og klasse miljøet</li> <li>Kartlegge elevens individuelle forutsetninger for opplæring</li> <li>Vurdering av elevens utbytte av opplæringen</li> <li>Vurdering av behov for individuelt tilrettelagt opplæring</li> </ul>   |
| <b>LOS-kontakt</b>   | <p>LOS-kontakt har som formål å legge til rette for mer samordnede tilbud og tettere oppfølging av ungdom som er i en vanskelig livssituasjon og står i fare for å falle ut av ordinær skolegang. Losens stilling er fleksibel for å komme i en posisjon til å hjelpe ungdom i målgruppen med handlingsrom i tid, sted og metode. Losen skal ha fokus på motivasjonsarbeid for å møte på skolen og bidra til å sikre økt opplevelse av mestring som grunnlag for å forebygge frafall og øke skolenærver på kort sikt, og økt faglig fungering på lengre sikt.</p>   |
| <b>Oppfølgingstjenesten</b>  | <p>Oppfølgingstjenesten (OT) Alle skoler skal ha en OT-kontakt som kobles på hvis eleven står i fare for å avbryte opplæringen.</p> <p>Målgruppen til OT er ungdom i alderen 16-24 år som står uten skoleplass eller arbeid. Målsettingen til OT er å få ungdommene tilbake i opplæring eller andre kompetansefremmende tiltak. OT-skoletilbudene er forsterkede skoletilbud på noen av de videregående skolene. OT har også et trepartssamarbeid mellom skole, bydel og Nav.</p>   |
| <b>Miljøarbeider/sosiallærer/<br/>rådgiver/kontaktlærer/<br/>avdelingsleder/rektor</b> | <p><b>Nøkkelpersoner</b> ansatt i skolen som jobber med miljøet/individoppfølging og kan bistå skolen i oppfølging og forebygging. Ansvaret omfatter å følge med, gripe inn og varsle dersom mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø. De er synlig og aktivt til stede blant elevene. De støtter og følger opp elever med høyt fravær og deltar i samarbeidsmøter, klasselærerråd, elevsamtaler ved faglig/sosial bekymring, henviser til og deltar på R-team, henviser til PPT/skolehelse-tjenesten/andre.</p> <p><b>Rektor</b> har fast sak på ledermøte ukentlig: Elevers utvikling/bekymring (Fravær, fullføre og bestå, disiplinære saker, trivsel). Ansvar for å avholde månedlige stormøter (avdelingsledere, rådgivere, helsetjenesten og miljøarbeider)</p> <p><b>Avdelingsleder</b> koordinering av elevoppfølging, oversikt over utsatte og sårbare elever med overordnet ansvar for tiltak, innkalle og lede møter.</p> |
| <b>Fastlege</b>  | <p><b>Fastlegen</b> vurderer behov for en generell legeerklæring. Fastlegen henviser til spesialisthelsetjenesten og hjelper med å finne riktig tiltak i bydelen, samt utreder somatiske plager. Fastlegen kan også uttale seg om i hvilken grad eleven er i stand til å motta opplæring dersom ikke spesialisthelsetjenesten er inne i saken.</p>  |
| <b>Mangfoldsrådgiver</b>   | <p><b>Mangfoldsrådgiver</b> hjelper til med å forebygge ufrivillig utenlandsopphold, tvangsekteskap og sosial kontroll.</p>   |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Skolepsykolog</b>      | <b>Skolepsykolog</b> bistår med individ og gruppesamtaler ved psykiske vansker, henviser til spesialisthelsetjenesten ved behov.  |
| <b>Helsesykepleier</b>    | Helsesykepleier kan vurdere tilrettelegging, samt avklare og eventuelt jobbe med somatiske problemer og vurdere behov for oppfølging og henvisning for psykiske problemer. Lavterskel samtaletilbud for angst/depresjon, faglige/sosiale vansker og fraværsutfordringer. Med støtte fra helsesykepleier kan foresatte søke om ansvarsgruppe i sin bydel eller finne riktig tiltak/hjelpetilbud. Foresatte kan også få veiledning, f.eks. knyttet til rutiner hjemme ved søvnvansker o.l.  |
| <b>Barnevernet</b>        | Barnevernet hjelper og støtter foreldrene i hjemmet gjennom hjelpetiltak. Barneverntjenesten kan være en god samarbeidspartner for å bidra til å hjelpe familier der ungdommen strever med skolefravær. Dersom foresatte ønsker hjelp kan skolen sammen med foresatte melde om dette. Høyt skolefravær alene er ikke et tilstrekkelig grunnlag for skolen å sende bekymringsmelding til barneverntjenesten. Å melde bekymring til barneverntjenesten vil som hovedregel først være aktuelt i de tilfeller hvor fraværet kan knyttes til omsorgssituasjonen til ungdommen. Skolen skal da underrette foresatte og elev om meldingen. |
| <b>Ung Arena Oslo</b>     | Gratis lavterskel samtaletilbud for ungdom mellom 12 og 25 år.  |
| <b>NAV ungdomskontakt</b> | I Oslo har alle bydelene egne ungdomsteam som er tilknyttet NAV-kontoret, og som følger opp og veileder de unge voksne som har behov for hjelp til å komme i arbeid. Å få hjelp til å komme i jobb, kan også innebære samarbeid om utdanning eller helsehjelp.  |

Oversikt over «samarbeidspartnere/hjelpeinstanser» av Marielle Meiner Rinde.

# Del 4:

## Retningslinjer, tiltak og verktøy

I denne delen går vi gjennom retningslinjene for hva skolene skal gjøre når en elev har bekymringsfullt fravær. Vi beskriver hvordan fravær skal kartlegges og hvordan skolene kan finne tiltak for å få eleven tilbake på skolen. Du vil også finne ulike metoder og verktøy som kan hjelpe skolen i dette arbeidet.



## Hva gjør vi når en elev har bekymringsfullt fravær?

For hver dag som går, blir det ofte vanskeligere for eleven å komme tilbake på skolen. Tidlig innsats fra skolens side gir bedre sjanser for å løse problemene. Derfor bør skolen unngå å bare «vente og se», fremfor å ta tak i situasjonen og prøve å få eleven tilbake på skolen.

Ved bekymringsfullt fravær må skolen kartlegge årsaken til fraværet. Skolen må også få oversikt over de opprettholdende faktorene for å sette inn riktige målrettede tiltak. Det er ingen grunn til å vente til fraværet får alvorlige konsekvenser, som for eksempel at fraværet overgår 10 %, eller at det oppstår tilleggsproblemer før man gjør noe. Det er viktig at skolen og instansene skolen samarbeider med går inn i arbeidet med en felles holdning om at det som regel er best for eleven å komme tilbake til skolen.

### Retningslinjer for oppfølging av fravær



Tiltakstrappa

## Ta kontakt med eleven og/eller foresatte

Skolen bør ta kontakt med eleven og/eller foresatte for å avklare bekymringen samme dag. Hvis det ikke er grunn til bekymring etter samtalen, kan skolen avslutte oppfølgingen på dette trinnet. Dersom det fortsatt er grunn til bekymring etter samtalen, skal skolen følge trinnene under.

### Bekymringsfullt skolefravær som krever oppklaring, er når eleven

- ▶ kommer for sent gjentatte ganger (tre ganger per måned)
- ▶ møter på skolen uten å komme inn eller forlater skolen igjen
- ▶ har fravær i enkelttimer som gjentar seg (fraværsmønstre)
- ▶ befinner seg på skolen, men ikke i undervisningen
- ▶ ikke møter til første skoledag etter ferien, og har tidligere fraværshistorikk
- ▶ har høyt udokumentert fravær på 5 % i små fag og 7 % i store fag, i et eller flere fag (skolen sender skriftlig varsel, for elever under 18 år varsler skolen elevens foresatte)
- ▶ har høyt dokumentert fravær på 10 % i et eller flere fag (fraværet gir eleven faglige hull, og skolen må gi eleven tett oppfølging for å sikre vurderingsgrunnlag)

### Ved fortsatt bekymring for fraværet etter kontakt

Skolen skal informere ledelsen og rådgiver, og vurdere om helsetjenesten bør kobles på hvis det fortsatt er grunn til bekymring for at eleven skal:

- ▶ Fortsette å komme for sent til undervisningen
- ▶ Få mer udokumentert fravær
- ▶ Få mer dokumentert fravær som har følger for vurderingsgrunnlaget

## Kartlegging av fraværet

### ▶ Første møte og kartleggingssamtale

Ved det første møtet skal skolen gjennomføre en kartleggingssamtale med både eleven og foresatte. Bruk malen for kartleggingssamtale.

### ▶ Formålet med kartleggingssamtalen

Kartleggingssamtalen gir skolen innsikt i årsakene til elevenes fravær og faktorer som kan hindre eller opprettholde det. Dette er avgjørende for hvordan skolen skal behandle saken videre. Dersom det fremkommer at eleven ikke har et trygt og godt skolemiljø skal skolen benytte seg av aktivitetsplan. Noen ganger kan det være vanskelig å identifisere årsaken, spesielt hvis eleven har hatt mye fravær tidligere.

#### › **Undersøkelse og tiltaksplanlegging**

Gjennom en grundig undersøkelse får skolen viktig informasjon om hvor de trenger å sette inn tiltak, og hvilke andre hjelpeinstanser som bør være involvert. Det videre arbeidet med kartlegging og undersøkelser må både knyttes til skolemiljø og elevens sårbarhet og dokumenteres. Viser undersøkelsene at det er behov for tiltak, bør det knyttes til skolemiljø og tiltakene settes inn i aktivitetsplan og/eller samarbeidsavtalen. Det er hensiktsmessig at skolen fordeler arbeidet med å samle informasjon i denne fasen.

#### › **Involverte parter og samarbeid**

Skolen samarbeider med både eleven og foresatte i planleggingen av tiltakene. Dersom eleven er helt fraværende fra skolen, kan kontaktlærer, skolepersonell eller helsepersonell besøke eleven hjemme som del av situasjonsundersøkelsen og planleggingen av tilbakeføringen dersom eleven samtykker til dette..

#### › **Hvem har ansvaret for kartleggingen?**

Det er kontaktlærer og/eller rådgiver som har ansvaret for å gjennomføre kartleggingen.

#### › **Tidsfrist for kartleggingen**

Kartleggingen skal gjennomføres innen en uke.

## Tiltak ved fravær

#### › **Tiltakets implementering og varighet**

Etter kartleggingen skal tiltaket settes i gang og avtalesfestes skriftlig i en samarbeidsavtale. Tiltakene kan vare i inntil 3 uker.

#### › **Tidsfrist for avtaler**

Samarbeidsavtalen og aktivitetsplanen skal legges i elevmappen snarest mulig, og senest innen en uke.

#### › **Tidsfrist for tiltakene**

Tiltakene skal gjennomføres snarest og senest innen en uke.

#### › **Fordeling av ansvar og viktigheten av samarbeid**

Det er avgjørende at skolen fordeler ansvaret tydelig på møter, slik at alle vet hva de skal gjøre for å hjelpe eleven tilbake på skolen. Skolen bør være oppmerksom på at ulike parter rundt eleven kan enten bidra til å motvirke eller opprettholde fravær. Hvis skolen iverksetter tiltak uten å ta hensyn til faktorer som opprettholder fraværet, kan resultatene bli svakere og tiltakene mindre effektive (Havik, 2018).

#### › **Voksenmedvirkning og elevens rett til å bli hørt**

Eleven har rett til å bli hørt, men det kan være utfordrende for eleven å forstå konsekvensene av valg alene. Derfor er det nødvendig at en voksen med et langsiktig perspektiv for elevens beste er involvert når beslutninger skal tas.

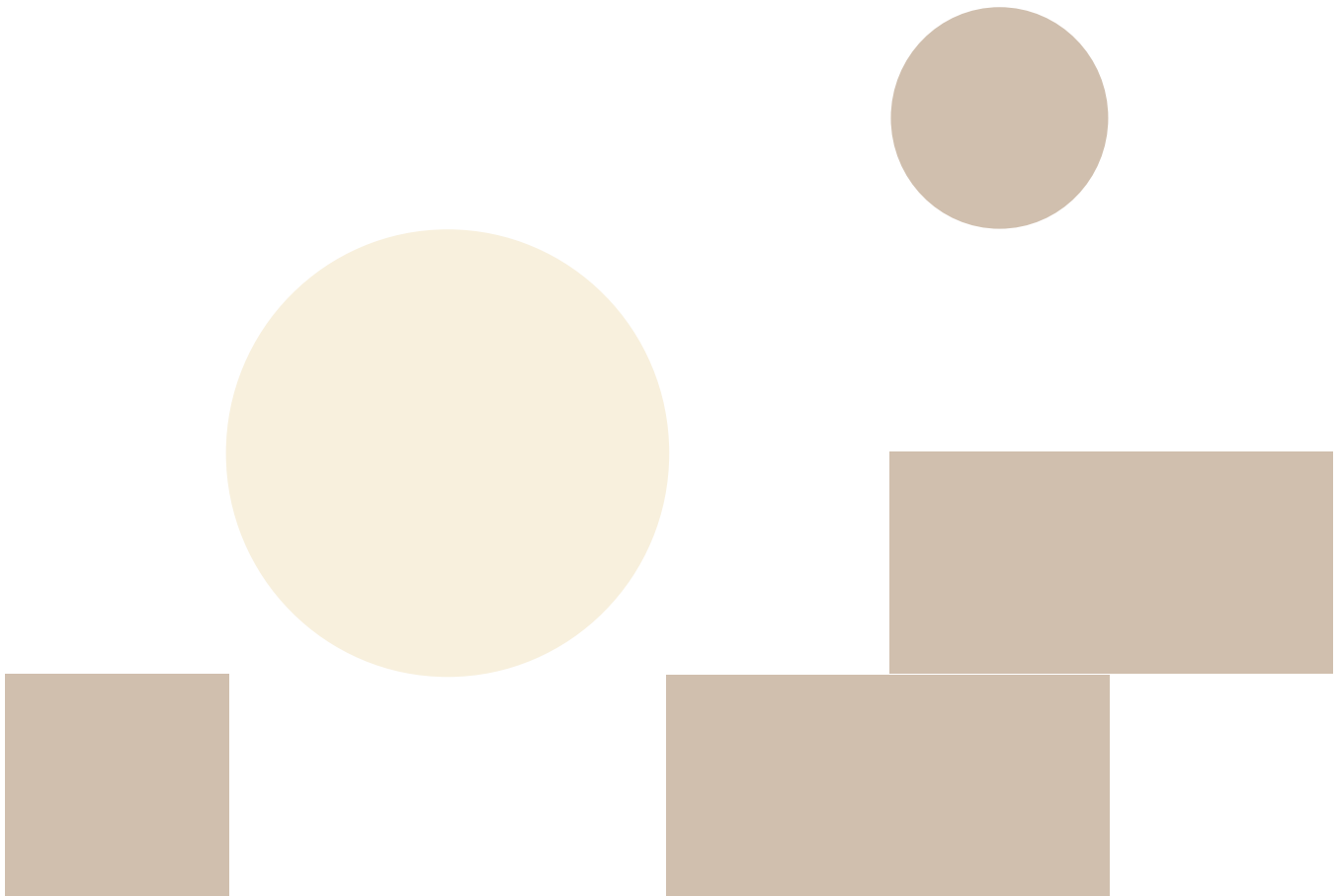
#### › **Evaluering av tiltaket og vurdering av henvisning til andre instanser**

På oppfølgingsmøtet skal skolen evaluere tiltakene sammen med foresatte og eleven. Hvis tiltakene ikke har hatt ønsket effekt og fraværet fortsatt er bekymringsfullt, bør saken meldes til R-team innen tre uker.

## Oversikt over samtale- og kartleggingsverktøy

I skjemaet under finner du en oversikt over ulike kartleggingsmetoder. Skjemaet gir innsikt i hvilken metode du bør velge utfra:

- ▶ Hva som skal kartlegges
- ▶ Hvordan det skal kartlegges
- ▶ Hvem som skal utføre kartleggingen



## Kartleggingsskjema ved bekymringsfullt fravær

| HVA  | HVORDAN  | HVEM  | NÅR | RESULTAT |
|--|--|---|-----|----------|
| <b>Læringsmiljø/<br/>arbeidsmiljø/<br/>psykososialt<br/>skolemiljø</b>                                   | Elevundersøkelsen<br>PALS<br>«Innblikk»<br>www.klassetrivsel.no<br>Samtale med elever<br>Observasjon (CLASS) | Skole<br><br>PPT  |     |          |
| <b>Relasjoner lærer-elev</b>   | Relasjonssirkelen<br>Observasjon (CLASS)   | Skole<br>PPT  |     |          |
| <b>Relasjoner elev-elev<br/>(mobbing, ensomhet, sosial<br/>kompetanse, annen sosial<br/>sårbarhet)</b>   | Sosiogram, elevsamtale, mobbe-<br>undersøkelser, observasjon<br><br>SRAS                                     | Skole<br><br>PPT/Skole                                    |     |          |
| <b>Overgangssituasjoner<br/>(gjennom skoledagen, mellom<br/>skoleslag, etter sykdom)</b>                 | IVAS<br>Elevsamtale<br>Observasjon   | PPT<br>Skole  |     |          |
| <b>Skole-hjem samarbeid</b>  | Samtale med foresatte  | Skole   |     |          |
| <b>Foreldreinvolvering</b>   | Samtale med elev og foresatte<br>SRAS  | Skole   |     |          |
| <b>Tro på egen mestring (elev,<br/>foreldre og lærere)</b>   | Psykens ABC<br>Samtale med elev/foresatte  | Skole   |     |          |
| <b>Tolkning/tanker i forhold<br/>til stress/krav/nederlag</b>  | Samtale med elev<br>Psykens ABC<br>Angsttermometer   | Skole/<br>helsesykepleier                                 |     |          |
| <b>Mestringsstrategier</b>   | Elevsamtale<br>Psykens ABC<br>Observasjon  | Skole   |     |          |
| <b>Mental helse/ søvn (f.eks<br/>leggetid, når de står opp)</b>  | SCARED, MFQ, Psykologuttalelse<br>SRAS<br>Samtale med elev/foresatte   | Helsesykepleier<br>Skolepsykolog<br>Rådgiver<br>PPT/Skole |     |          |
| <b>Lærervansker/spes.ped.-<br/>behov (matte, lesing, skriv-<br/>ing, verbal<br/>forståelse og språk)</b> | Utredning av PPT. Sakkyndig<br>vurdering<br><br>Skolens faglige kartlegging<br>(kartleggeren, språk 6-16)    | PPT<br><br>Skole<br>Spes.ped.-team                        |     |          |
| <b>Helhetlig skoletilbud</b>   | R-team   | PPT/Skole   |     |          |
| <b>Somatiske symptomer<br/>(fysisk sykdom/angst)</b>   | Utredning av lege eller psykolog   | Fastlege<br>Psykolog<br>BUP                               |     |          |
| <b>Overdreven tid på spill/<br/>spillavhengighet</b>   | Samtale med foresatt/elev<br>SRAS  | BUP<br>DPS<br>Skole<br>Helsesykepleier<br>Skolepsykolog   |     |          |
| Venner i fritiden og<br>fritidsaktiviteter   | Elevsamtale<br>SRAS  | Skole   |     |          |
| Oppfølging av foreldre og<br>ressurser/begrensninger<br>hos foreldre                                     | Samtaler<br>SRAS - foreldreversjon   | Skole/PPT   |     |          |

## Risikofaktorer og beskyttende faktorer

Bruk skjema under til å få oversikt over eventuelle risikofaktorer og beskyttende faktorer i elevens liv.

| Systematisk forståelse                   | Kartlegging  | Beskyttende faktorer  | Risikofaktorer/<br>oppretholdende faktorer   |
|--|--|---|--|
| <b>Elevens fysiske og psykiske helse</b> | <p>Kronisk somatisk sykdom</p> <p>Nevroutviklingsforstyrrelser (Autisme, ADHD/ADD, Tourettes syndrom)</p> <p>Psykiske vansker (f.eks. angst, OCD, depresjon)</p>   | <p>Eleven har positivt selvbilde</p> <p>Eleven har kjennskap til egen diagnose og har utviklet en forståelse for den</p> <p>Eleven vet hvor de kan få hjelp med ting de strever med, og stoler på at voksne vil dem vel</p>   | <p>Lavt selvbilde</p> <p>Fysiske helseproblemer som kronisk sykdom, allergier og funksjonsnedsettelse.</p> <p>Lav sosial kompetanse/ har få venner</p> <p>Bekymring for annet enn skole ( f.eks. konflikt eller sykdom hjemme)</p> <p>Psykisk sårbarhet/vansker (Angst/, depresjon)</p> <p>Innadvendthet (lav deltakelse, isolasjon og sjenanse)</p> <p>Viser utagerende atferd hvor det stilles krav. Viser motstand mot å delta i enkelte situasjoner på skolen, og i økende grad snevrer inn dette.</p>   |
| <b>Familie og hverdagsliv</b>            | <p>Samspill mellom foreldre og ungdom.</p> <p>Fysisk eller psykisk helsevansker hos foreldre eller søsken.</p> <p>Kulturelle forhold.</p> <p>Tillit eller mistillit til skolen (gode og dårlige erfaringer med å få hjelp).</p> <p>Nettverk.</p> | <p>God fysisk og psykisk helse hos foreldre og søsken.</p> <p>Familiens støtte i nettverk.</p> <p>Varme og tydelige foreldre, med trygg grensesetting.</p> <p>At dagene eleven ikke er på skolen er mest mulig lik skoledagen, med god døgnrytme og arbeid med skole hjemmefra.</p> | <p>Fysisk eller psykisk vanske hos foreldre eller søsken.</p> <p>Ansvar for å passe småsøsken hjemme.</p> <p>Familien har lite eller fraværende nettverk</p> <p>Lav sosioøkonomisk status, økonomi (eleven jobber istedenfor å være på skolen)</p> <p>Fortsatte har egne negative erfaringer med skole.</p> <p>Foresatte er lite involvert i elevens skole hverdag (dårlig samarbeid, deltakelse, og hjelp)</p> <p>Endringer i familiesituasjon (skilsmisse, dødsfall og bosted)</p> <p>Samspillsvansker hos foreldre</p> <p>Manglende grensesetting og lave krav (eleven får gjøre lystbetonte aktiviteter hjemme i skoletiden, sove lenge, være sent oppe, spille PC spill, være med venner).</p> <p>Overbeskyttende</p> <p>Tilgang på mobil, PC o.l. om kvelden/natten som forstyrrer søvn.</p> <p>Generelle faktorer som er til stede og gjør det behagelig å være hjemme fører til at terskelen for å komme på skolen blir høyere</p> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>Skolehver-<br/>dagen faglig og<br/>sosialt</b> | Skole-hjem samarbeid<br><br>Elev-lærer relasjoner<br>(trygt-utrygt)<br><br>Utløsende hendelser<br><br>Elev-elev relasjoner<br><br>Trygt og godt læringsmiljø<br><br>Tilpasset opplæring.<br><br>Kunnskap i skolen om ulike<br>vansker<br><br>Vurdering av behov for<br>individuelt tilrettelagt opp-<br>læring (PPT) | Eleven har gode sosiale relasjo-<br>ner på skolen, minst en lærer og<br>en medelev/venn.<br><br>Godt samarbeid mellom fore-<br>satte og skole.<br><br>Skolen har gode fravær rutiner,<br>og handlingsplaner for interven-<br>sjon ved høyt fravær.<br><br>God klasseledelse<br><br>Skolefaglig mestringsfølelse<br>hos eleven, bredde i tilpasset<br>opplæring<br><br>God informasjonsflyt ved<br>overganger<br><br>Tidlig involvering av andre<br>instanser | Mangelfulle rutiner for registrering og<br>oppfølging av fravær<br><br>Uhensiktsmessig håndtering av, og holdninger<br>til fravær.<br><br>Dårlig klasse- og læringsmiljø (manglende<br>kontroll i klasserommet, dårlig videreformid-<br>ling av beskjeder, samt dårlig sosialt samspill<br>mellom elever).<br><br>Mobbing og sosiale konflikter.<br><br>Skolestress (f.eks. presentasjonsangst)<br><br>Manglende motivasjon for skole<br><br>Faglige vansker/lærevansker<br><br>Ofte skifte av lærere, høyt lærerfravær<br><br>Lav kompetanse om ulike vansker<br><br>Skoleoverganger uten struktur og informa-<br>sjonsflyt<br><br>Lite samarbeid mellom instanser |
| <b>Elevens fritid</b>                             | Vennerelasjoner<br><br>Deltakelse i fritids-<br>aktiviteter<br><br>Interesseområder<br><br>Gaming – online felleskap.  | Har en eller flere interesser<br><br>Deltar i felleskap (enten orga-<br>nisert eller digitalt gjennom<br>gaming)   | Slutter med fritidsaktiviteter.<br><br>Sosial tilbaketrekning   |

Lysne, 1996, "Problematic School Absenteeism" *Improving Systems and Tools, report 1*, 2021. Modell revidert av Ahmed Omar Ali og Louis Claassen, 2023

## Kartleggingssamtale

Under finner du mal for kartleggingssamtale ved bekymringsfullt fravær.

### Rammer for god samtale

- › Sørg for gode fysiske rammer for samtalen. Velg et møterom der dere ikke blir forstyrret og avtal på forhånd hvor lang samtalen skal være.
- › Gjennomfør separate samtaler med elev og foresatte, og snakk med eleven først.
- › Dersom eleven ikke klarer/ønsker å gjennomføre samtale, kan informasjon gis til eleven i brev form, slik at eleven vet hva som er sagt og gjort, og hvorfor.
- › Forbered deg godt.  
Snakk med andre lærere som eleven har som kan bidra med informasjon.
- › Ta høyde for følelsesmessige reaksjoner fra foresatte og elev. Bekreft og anerkjenn følelsene uten å gå i forsvar. Husk at du er den profesjonelle part.

### Samtalens start

- › Start med å informere om at formålet med samtalen er å dele skolens bekymring for elevens fravær, samt å høre fra elev/foreldre hva de tenker om situasjonen.
- › Skolen kan trygge eleven og foresatte ved å normalisere det å ha fravær og at mange elever strever med fravær av ulike grunner.
- › Gi en konkret tilbakemelding om omfanget av fraværet. Informer om at skolen har rutiner for oppfølging av skolefravær, og at dette innebærer at det gis informasjon til skolens ledelse, samt at det gjennomføres samtale med målsetting om å komme fram til tiltak som vil redusere fraværet.
- › Informer elev og foreldre om at skolen har ansvar for at eleven har en god og trygg skolehverdag.
- › Informer foresatte om at foresatte har ansvar for eleven kommer til skolen.
- › Eleven har opplæringsrett, og foresatte har en del av ansvaret for at skolen får gitt opplæring dersom eleven ønsker å benytte seg av opplæringsretten.
- › Informer om viktigheten av vurderingsgrunnlag for å få karakter i faget.
- › Legg plan for å sikre vurderingsgrunnlag.

**Forslag til spørsmål:  
Eleven**

- › Hvordan trives du på skolen og i fritiden?
- › Har du venner på skolen?
- › Hva liker du å gjøre i fritiden?
- › Er det noe du opplever som vanskelig eller ubehagelig på skolen?
- › Er det spesielle fag du liker/ikke liker?
- › Er det noen lærere eller andre voksne på skolen som du har et godt forhold til/ikke godt forhold til?
- › Blir du plaget eller mobbet på skolen, i friminutt, på skoleveien eller i fritiden?
- › Hva gjør du når du ikke er på skolen?
- › Hvordan kunne du ønske at skolehverdagen din var?
- › Hva kan vi som skole gjøre for at du kommer mer på skolen?
- › Er det noe foreldrene dine kan gjøre?

**Forslag til spørsmål:  
Foresatte**

- › Hvordan opplever du/dere at ungdommen trives på skolen/fritiden?
- › Opplever du at det er spesielle årsaker til at ungdommen ikke er på skolen?
- › Kan det være forhold på skolen som gjør at ungdommen har fravær?
- › Kan det være forhold utenfor skolen som gjør at ungdommen har fravær?
- › Er det helsemessige årsaker til at ungdommen ikke kommer på skolen?
- › Hva gjør eleven når han/hun er hjemme fra skolen?
- › Hvordan er elevens morgen-/kveldsrutiner?
- › Er det noe dere foreldre har behov for hjelp til?
- › Hvem kan hjelpe?
- › Hva tenker du at skolen kan gjøre for at ungdommen skal komme på skolen?

### Samtalens avslutning

- ▶ Gi en kort oppsummering av samtalen. Avtal veien videre.
- ▶ Avklar tydelige rammer for videre kontakt.
- ▶ Avklar hyppighet for kontakt, bli enige om bruk av telefontid/SMS/mail.
- ▶ Dersom årsaken til fravær er kommet fram tydelig, kan samarbeidsavtalen tas i bruk for å utarbeide og avtale konkrete tiltak.
- ▶ Dersom avtalen fylles ut og tiltak iverksettes, skal det settes opp tid til evaluering senest tre uker fram i tid.
- ▶ Dersom det er behov for ytterligere kartlegging, eller det ikke er tydelig hvilke tiltak som skal iverksettes, avtal et nytt møte innen en uke der ledelsen skal være representert.

### Etter samtalen

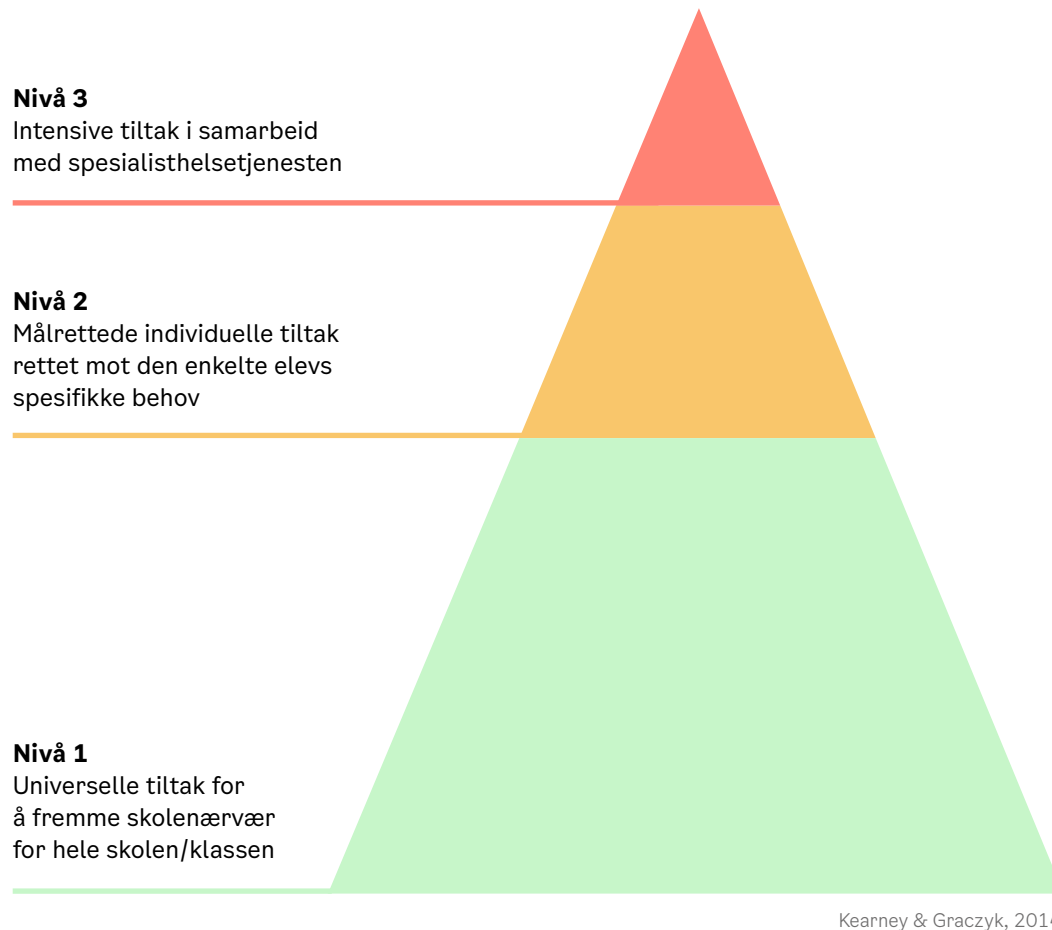
- ▶ Har du gjort deg noen tanker om hvilke faktorer som kan utløse og opprettholde problematikken?
- ▶ Er det behov for en anonym drøfting med PPT eller barnevern, eller åpen konsultasjon med BUP?
- ▶ Vurdér om det er nødvendig med bekymringsmelding til barnevernet. Er du i tvil? Ring barnevernet og drøft saken anonymt.
- ▶ Skriv referat fra samtalen med elev – gå igjennom med eleven ved neste samtale.
- ▶ Skriv referat fra foreldresamtalen og send til foreldre.

*Mal for kartleggingssamtale ved bekymringsfullt fravær*

## Punkter for gode møter og ved evaluering

- ▶ Hva har fungert bra og på hvilken måte?
- ▶ Hva har ikke fungert bra og hvorfor?
- ▶ Hvilke endringer bør gjøres, når og av hvem?
- ▶ Hva er vi enige om?
- ▶ Hva skal gjøres av hvem til neste gang/møte?

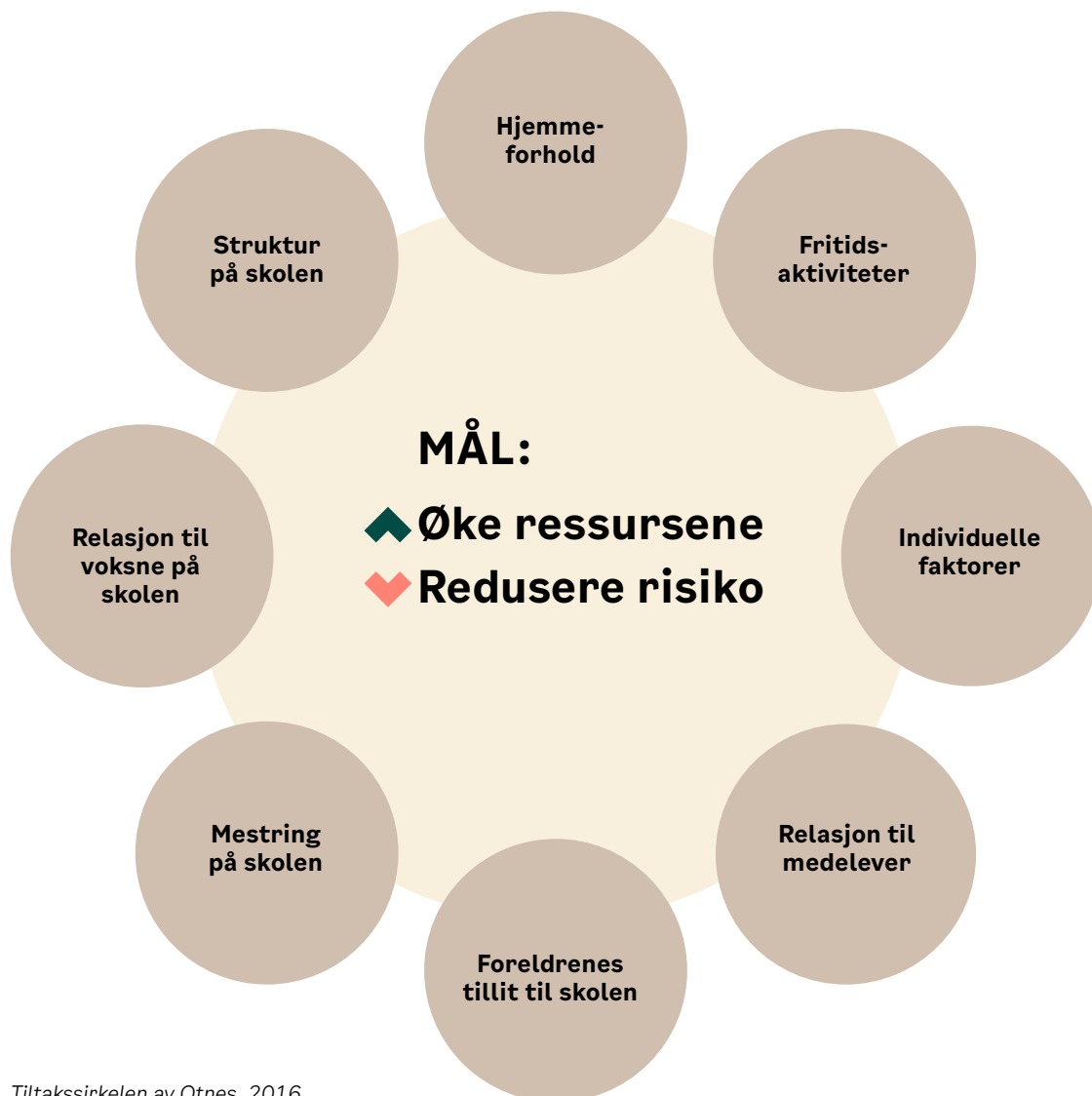
## Verktøy for kartlegging og tiltak



Tiltak på 3 nivåer

## Tiltakssirkelen

Bruk modellen til å velge tiltak ut fra relevante utløsende eller opprettholdende faktorer. Sirkelene representerer ulike temaer som påvirker elevens fravær og tilstedeværelse. Skolen kan ta modellen i bruk i første samarbeidsmøte for å lete etter ressurser og risiko i hvert tema. Hensikten er å finne målrettede tiltak (nivå 2) som øker eller opprettholder ressursene og/eller som minsker risikoen for fravær.



Tiltakssirkelen av Otnes, 2016.

## Eksempelkartlegging med tiltakssirkelen

Tema: Relasjoner, mestring, individuelle faktorer, struktur på skolen, hjemmeforhold

### Eksempel på bruk av tiltakssirkelen

#### Ressursfaktorer:

- › God relasjon til kontaktlærer
- › Ønsker samtaler med helsesykepleier
- › Venner i klassen
- › Rolig læringsmiljø
- › Fravær som kun er avgrenset til to fag
- › Støttende foreldre

#### Risikofaktorer:

- › Bekymringsfullt fravær – 8 % i matematikk udokumentert, 6 % udokumentert i kroppsøving
- › Redd for hva de andre tenker om han, mye bekymringstanker
- › Redd for å holde presentasjoner/snakke høyt i klassen
- › Redd for at de andre skal se at han synes matte er vanskelig
- › Søvnproblemer
- › Vansker med å holde oversikt
- › Blir lett overveldet
- › Få venner i klassen

## 1. Kartleggingsmøte med elev og foresatte

Kontaktlærer, rådgiver eller avdelingsleder kaller inn til møte med elev og foresatte. Bruk tiltakssirkelen og mal for [kartleggingsamtale](#). På møtet informerer skolen om fraværeregler, om viktigheten av vurderingsgrunnlag for å få karakter i faget, og om at skolen ønsker å hjelpe eleven med å øke nærværet. Legg en plan sammen med eleven og foresatte for å sikre vurderingsgrunnlag. Send med foresatte SRAS skjema.

**Ved behov:** Avtal ny kartlegging med elev etter møtet. Bruk [SRAS skjemaene](#). Fyll ut [sosiogram](#) og [stresskilder](#).

## 2. Kartlegging av individuelle mestringsfaktorer

Kontaktlærer, rådgiver eller helsesykepleier gjennomfører videre kartlegging av elevens engstelse med [psykens ABC](#) og [angsttermometer](#), og planlegger aktuelle tiltak med eleven. Se [tiltaksbank](#). Lag eksponeringsplan sammen med eleven og finn en læringspartner eleven ønsker å samarbeide med for økt trygghet.

## 3. Kartlegging av elevens behov i opplæringen – struktur, oversikt og mestring

Kontaktlærer setter av tid til faste samtaler med eleven ukentlig (strukturtime) for å hjelpe eleven med oversikt og repetisjon. Bli kjent med eleven gjennom å innhente opplysninger om elevens interesser og skoleerfaring. Hensikten er å sikre forutsigbarhet (de 7H-er) og dempe prestasjonspress. Lag trygge presentasjonsgrupper slik at ingen presenterer for full klasse, men for liten gruppe. Kall inn til klasselærerråd med alle lærerne for å formidle avtalte tiltak. Helsesykepleier/rådgiver/avdelingsleder som også kjenner saken kan delta. Viktig at alle elevens lærere møter.

#### 4. Kartlegging av elevens relasjon til medelever

Bruk funnene fra kartleggingen av elevens sosiale nettverk i klassen (sosiogram). Iverksett deretter voksenstyrte sosiale tiltak. Gi eleven mulighet til å velge seg en læringspartner dere kan koble på.

#### 5. Helseyskepleier eller skolepsykolog gir eleven oppfølging

Helseyskepleier eller skolepsykolog gir eleven oppfølging en gang i uka. Oppfølgingen skal legge vekt på psykoedukasjon, hvor eleven med utgangspunkt i pedagogiske prinsipper lærer mer om engstelse. Oppfølgingen innebærer også å gi veiledning til elevens familie i forbindelse med eventuelle sønnavanser og hvordan man tilrettelegger for at eleven får gode søvnrutiner.

**Ved behov** kan eleven bli henvist videre til BUP eller fastlege.

#### 6. Faglærer avklarer elevens behov for faglig støtte

Faglærer tar initiativ til samtale med eleven for å bygge en god relasjon, og skape trygghet, forutsigbarhet og mestring for eleven. Under samtalen avklarer faglærer elevens behov for støtte i faget. Avtal ikke-stigmatiserende tiltak. Eleven og faglærer setter deretter opp en plan sammen med mål om lavere måloppnåelse i faget og vurdering med muntlige fagsamtaler. Eleven skal få mulighet til å komme med innspill til hvordan hen selv skal bli vurdert i faget.

#### 7. Eleven meldes til R-team

Kontaktlærer eller faglærer melder eleven til R-team for vurdering av behov for individuelt tilrettelagt opplæring i faget og henvisning til PPT, dersom nåværende tiltak ikke er tilstrekkelig og eleven har manglende utbytte av opplæringen.

#### 8. Skolen innkaller til oppfølgingsmøte med eleven/foresatte

Ved behov for videre oppfølging kaller rådgiver eller avdelingsleder eleven og foresatte inn til et oppfølgingsmøte på skolen (se handlingsrutine). På oppfølgingsmøtet skal tiltakene rundt eleven evalueres.

#### 9. Foresatte gir eleven støtte og hjelp

Elevens foresatte deltar på oppfølgingsmøter, holder dialog med skolen, og hjelper eleven hjemme med:

- ▶ Gode søvnrutiner
- ▶ Skoleoppgaver
- ▶ Å øve på å holde presentasjoner
- ▶ Å være positiv og motivert til skolemestring
- ▶ Å komme tidsnok til undervisningen

## Sosiogram

For å bygge et godt miljø må de ansatte på skolen sette seg inn i klassens sosiale dynamikker. En måte å få oversikt over dette på er å ta i bruk et sosiogram. Et sosiogram er en visuell oversikt over relasjoner i en klasse.

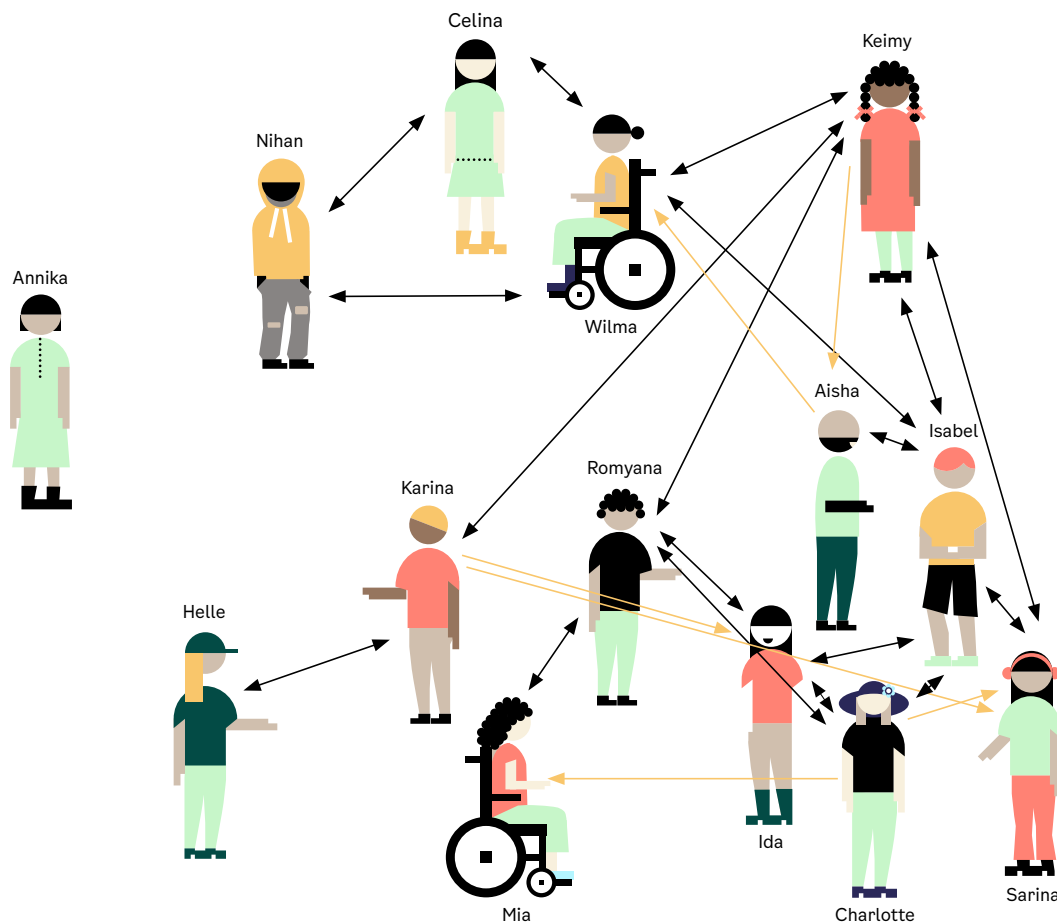
### Framgangsmåte:

Still elevene et enkelt spørsmål som sier noe om hvilke andre elever de er knyttet til på skolen, eksempelvis:

- ▶ Hvem liker du å finne på ting med/være sammen med på skolen?
- ▶ Hvem stoler du mest på i klassen?
- ▶ Hvem vil du sitte sammen med i klassen hvis du tenker at du både skal ha det bra og klare å jobbe konsentrert?

Hver elev får skrive opp tre andre navn.

Lag deretter en oversikt der hver elev er en sirkel. Sett piler mellom sirklene. Legg merke til hvilke elever som har et stort nettverk, og hvilke elever som ikke har det. Legg også merke til hvilke elever som velger hverandre gjensidig, og hvilke elever som er ensidige valg.



Hentet fra: Veileder «Bekymringsfullt skolefravær», Oslo skolen (2022)

## Tiltaksbank for bekymringsfullt fravær

### Kartlegging med tiltakssirkelen

Punktene nedenfor er knyttet til tiltakssirkelen og er veiledende for hva som bør bli kartlagt for å kunne sette inn riktig tiltak.

|              | Analysespørsmål   | Råd og arbeid med tiltak   |
|--------------|---|--|
| <b>Skole</b> | <b>Har eleven gode relasjoner til voksne på skolen?</b> | <p>En stor del av vår opplevelse av en relasjon handler om flere interaksjoner hvor vi føler at vi blir sett. Dette innebærer øyekontakt, humor, en klapp på skulderen, ros og personlige kommentarer. Nysgjerrighet på ungdommens interesser, oppfatninger og erfaringer er her essensielt.</p> <p>Oppretthold jevnlig kontakt med eleven skriftlig, enten digitalt via SMS, skoleportalen, e-post eller Teams, eller gjennom skriftlige beskjeder og brev. Informer om det som skjer på skolen ved fravær og at de ønsker eleven tilbake.</p> <p>Lærer er oppmerksom på eget kroppsspråk, ansiktsuttrykk og stemme, i tillegg til å være utforskende i tilnærmingen.</p> <p>Tilby faste samtaler med helsesykepleier/skolepsykolog og kontaktlærer.</p> <p>En proaktiv lærer som er tett på elevene, har et annet grunnlag for å fange opp usunne samhandlingsmønstre mellom elever tidlig og sette inn tiltak som bidrar til inkludering.</p> <p>Bli kjent med elevene gjennom å innhente opplysninger om elevens interessefelt og skoleerfaring. Viktig informasjon kan handle om hva som fungerer og ikke, læringsstil og læringsstrategier. Denne informasjonen kan innhentes gjennom samtaler med eleven og hjemmet, og eventuelt gjennom andre samarbeidspartnere</p> <p>Skoleledelsen setter av tilstrekkelig med tid og skaper gode rammer for relasjonsbygging og støtte fra pedagogisk personell.</p> <p>Etabler og viderefør positive relasjoner til voksenpersoner på skolen for å skape trygghet for eleven.</p> <p>Ha jevnlig, gjerne daglig, samtale/kontakt med eleven for mestringsfølelse og emosjonell støtte, også når eleven ikke er på skolen.</p> |

|              |  |   |
|--------------|--|---|
| <b>Skole</b> | <b>Relasjon til medelever?</b>   | <p>Bruk funn fra kartlegging av sosiale nettverk i klassen (sosiogram).</p> <p>Iverksett voksenstyrte sosiale tiltak, hemmelig venn, strukturerte aktiviteter i friminuttene.</p> <p>Ha fast læringspartner som ikke rullerer for engstelige elever. Eleven lager liste over trygge elever som lærer benytter ved gruppeinndeling (viktig med kontinuitet - informeres om i klasselærerråd).</p> <p>Tilrettelegg for sosialt samspill i mindre grupper.</p> <p>Fast fadderordning på Vg1.</p> <p>Klubber og andre sosiale tiltak i regi av skolen.</p> <p>Se Utdanningsdirektoratets «Tiltak for å bedre relasjoner»</p>  |
| <b>Hjem</b>  | <b>Finnes det gode rutiner for arbeid med lekser, eksponeringstrening og for kvelds- og morgensituasjoner?</b> | <p>Ha gode hverdagsrutiner for søvn (legge seg og stå opp til faste tider, også i helger), måltider, fysisk aktivitet og internettbruk.</p> <p>Lag gode rutiner for lekser, og tilpass mengden lekser i dersom situasjonen utløser konflikter i familien.</p> <p>Begrens tilgangen til mobil og nettbrett om natten.</p> <p>Sørg for at eleven ikke snur døgnet i helgene.</p> <p>Ved vekking må lys slås på og foresatte må være konsekvente i rutinene som etableres.</p> <p>Avklar hvilke behov foresatte har for støtte, og undersøk om det finnes tiltak i bydel som kan bistå/avlaste. Helsepsykeleier kan bistå med å finne rett tiltak.</p> <p>Etabler klare avtaler om hva eleven skal ha tilgang til dersom den blir hjemme fra skolen (mobil, sosiale medier, tv, gaming osv.) Det skal ikke være mer lystbetont å være hjemme fra skolen (oppretholdende faktor).</p> <p>Når eleven er hjemme fra skolen, bør det tidsrommet eleven har skoletid, bli viet aktiviteter som støtter opp om bedre fysisk og mental helse. Lystbetonte aktiviteter kan gjenopptas «etter skoletid».</p> <p>Gi foreldreveiledning i tilbakeføringsperioden (gjennom f.eks. Oslohjelpa, BUP eller barneverntjenesten) for å støtte foresatte i å være utholdende i arbeidet med å hjelpe eleven tilbake til skolen.</p> <p>Har foresatte behov for veiledning knyttet til eksponering ved engstelse?</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Foresatte kan veiledes i å trene på vurderingssituasjoner hjemme, som for eksempel fagsamtaler, det å gi og motta tilbakemeldinger og ufarliggjøre dette (ved prestasjonsangst)</p> <p>I møter må det gis tydelige og definerte oppgaver ut fra ansvarsområder, og foresatte følger opp avtaler som planlagt.</p> <p>Veiled foreldre og elever i hvordan de kan jobbe med angsten og øve hjemme på eksponering i trygge rammer. (Se eksponeringstrening)</p> <p>Hva kan skolen gjøre for å støtte foreldrene i å hjelpe ungdommen tilbake til skolen? Både foreldre og ungdom må ønske en endring. De kan ha behov for hjelp til å motiveres for dette. Tilbakeføring av eleven krever en effektiv og klar kommunikasjon med tydelige avtaler mellom foreldre og ungdom. De kan trenge hjelp slik at de klarer å definere problemet og deretter løse det sammen. Det kan være lurt å starte med å øve på en ferdighet hjemme og å øve på det de tenker de ikke mestrer, før de går over på tiltak for skolefraværet.</p> <p>Å gjøre skoleoppgaver hjemmefra kan være en start, eller gå en tur hver dag, samt opprettholde dialog med lærer.</p> <p>Å gjenopprette sosial kontakt for eleven er viktig for å bryte barrierer og for å gjøre det lettere å komme i gang igjen. Skolen kan;</p> <p>Oppfordre foreldre til å motivere eleven for å møte venner og klassekamerater igjen</p> <p>Arrangere besøk hjemme med lærer, medelev, skolepsykolog og helsesykepleier</p> <p>Oppfordre foreldre til å motivere eleven for å delta i fritidsaktivitet og aktiviteter utenfor hjemmet</p> <p>Oppfordre foreldre til å snakke positivt om skolen, og oppfordre ungdommen til kontakt med lærere og å hjelpe med skolearbeid hjemmefra</p> <p>Oppfordre foreldre til å støtte eleven i å følge opp skolen og planen som er lagt, om så det er å levere arbeid hjemmefra eller møter som er avtalt.</p> <p>Har foresatte behov for veiledning knyttet til eksponering ved engstelse?</p> <p>Foresatte bør veiledes i å trene på vurderingssituasjoner hjemme, som for eksempel fagsamtaler, det å gi og motta tilbakemeldinger og ufarliggjøre dette (ved prestasjonsangst)</p> |
|--|--|---|

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| <b>Skole</b> | <b>Er det et trygt læringsmiljø i klassen?</b>  | <p>Sørg for tydelig klasseledelse med samkjørte voksne.<br/>Bruk klasselærerråd.</p> <p>Alle voksne som er rundt eleven, er informert om elevens behov og avtaler.</p> <p>Ivareta behov for skjerming, pauser og exit-ruter. Hvis eleven har angst, trenger den et sted å henvende seg i stedet for å dra hjem.</p> <p>Universell tilrettelegging - presentasjon gruppevis og ikke for hele klassen vil være bra på begynnelsen av skoleåret før trygghet er etablert.</p>   |
| <b>Skole</b> | <b>Opplever eleven å ha god oversikt over hver skoleuke, -dag og -time? (struktur og rutiner)</b> | <p>Gi tydelig og tilstrekkelig informasjon om innhold i timer, særlig i fag eleven er utrygg i (send for eksempel SMS med informasjon om innhold i KRØ-timen dagen i forveien)</p> <p>Lag egne dagsplaner og egne arbeidsplaner for hver økt ved behov.</p> <p>Alternative arbeidsplaner i noen fag (som ikke går for langt frem i tid)</p> <p>Oppdeling av arbeidsoppgaver i mindre enheter (større oppgaver deles i mindre) og reduksjon av mengde kan hjelpe elever som trenger å oppleve mestring og som er overveldet og stresset har blitt for mye, kombinert med for høye faglige krav som eleven ikke klarer å innfri</p> <p>Dagsplaner sendt fra kontaktlærer eller faglærer hvis eleven er hjemme kan bidra til økt produktivitet. Fokus på et fag om dagen.<br/>Det kan bidra til økt produktivitet og økt motivasjon</p> <p>Helst bør dagsplaner for elever med lav motivasjon og liten mestringsfølelse være begrenset til det som er realistisk at vedkommende kan få gjennomført i løpet av skoledagen</p> <p>Ha godt planlagte overganger mellom aktiviteter og timer.</p> <p>Sørg for god informasjonsflyt internt på skolen.</p> <p>Elever med tilretteleggingsbehov kan levere ferdigskrevet lapp med behovet til vikarlærer selv som de har liggende i sekken.</p> <p>Vis fleksibilitet i møte med elevens behov faglig og sosialt, i vurderingssituasjoner og ved oppmøteplan (kan f.eks. ha eget sett med bøker tilgjengelig på skolen).</p> |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              |  | <p>Gi beskjed i god tid hvis planer endres, slik at eleven ikke stresser unødvendig eller blir overrasket, tilrettelegg for eventuelle alternativer til annerledesdager. Grunnleggende prinsipper i pedagogisk tilrettelegging for elever med behov for struktur og forutsigbarhet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hva skal jeg gjøre? Beskriv innholdet i økten</li> <li>2. Hvor skal jeg være? Plassering eller sted</li> <li>3. Hvorfor skal jeg gjøre det? Mål og mening med aktiviteten</li> <li>4. Hvem skal jeg være sammen med? Beskriv både lærere/voksne og medelever/gruppe/klasse som er med</li> <li>5. Hvordan gjør jeg det? Fremgangsmåte eller metode</li> <li>6. Hvor lenge gjør jeg det? Tidsperspektiv eller antall oppgaver</li> <li>7. Hva skal jeg gjøre etterpå? Vise innhold for videre aktiviteter.</li> </ol> <p>(Statped, 2021)</p> |
| <b>Skole</b> | <b>Er overganger tilstrekkelig sikret?</b>   | <p>Sikre potensielt vanskelige overganger – ungdomsskole til videregående, fra trinn til trinn, mellom skoleslag, etter helger/ferier, fra friminutt til time, ved ankomst skolen og mellom ulike oppgavetyper og aktiviteter gjennom skoledagen.</p> <p>Start kontakten med eleven i slutten av skoleferien (plandager).</p> <p>Planlegg første skoledag og den første tiden etter ferien sammen med eleven før dere går ut i ferie.</p> <p>En trygg voksen møter eleven utenfor skolebygget.</p> <p>Legg til rette for at eleven får komme inn i klasserommet før de andre.</p> <p>Lærer sender oppmuntring på SMS om morgenen.</p> <p>Følge til skolen?</p> <p>Buskort eller taxi dekkes av skole/bydel (i avgrenset periode).</p> <p>Ved større overganger som skolebytte, samarbeid tett med foresatte, og bruk god tid på detaljerte forberedelser.</p>                |
| <b>Skole</b> | <b>Har eleven nok opplevelser av mestring i skolehverdagen? (Mestring og trygghet)</b> | <p>Opplever eleven arbeidet som håndterbart og overkommelig?</p> <p>Enkelte elever som er umotivert for skolearbeid vil kunne være til stede på skolen, uten at de engasjerer seg i det faglige arbeidet. I slike tilfeller er det viktig å stille krav til eleven, til tross for at eleven viser tydelig at han/hun ikke vil arbeide. Dette bør også tas opp i elevsamtaler og med foresatte.</p> <p>Elevens arbeid må tilpasses slik at eleven opplever mestring i det han eller hun gjør.</p> <p>Oppgaver må tilpasses elevens interesser og ferdighetsnivå.</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>Gi individuell støtte til de som trenger en ekstra forklaring og/eller påminnelse</p> <p>Tilpass alle oppgaver, og legg i sårbare perioder opp til oppgaver man er sikker på at eleven vil mestre.</p> <p>Særskilt sårbare elever: Lag avtaler om at eleven ikke trenger å snakke høyt, svare på spørsmål eller vise fram oppgaver i klasserommet i en periode i oppstarten og trygg eleven på at dette er noe som kan læres gradvis – lag en plan for dette for å sikre mestring – se eksponeringstrening.</p> <p>Gjennomfør fleksible vurderingssituasjoner (f.eks. begrensning av prøver, innleveringer og framføringer). Ha perioder med avtaler om muntlig tilbakemelding, egne mestringsmål, støtte ved forberedelser og støtte i selve vurderingssituasjonen (f.eks. gjennomføre på eget rom alene eller med noen elever er trygg på, eller lese inn lydfil hjemme).</p> <p>Tenk gjennom inndeling av grupper ved gruppeoppgaver. Spør gjerne eleven hvem hen er trygg på.</p> <p>Spør eleven om hvor de ønsker å sitte i klasserommet.</p> <p>Dersom eleven opplever arbeidsmengden eller situasjonen som uoverkommelig, tilpass arbeidsmengde og situasjon. Eleven bør få mulighet til selv å påvirke arbeidsmengde i størst mulig grad.</p> <p>Ved angst/stress: Lag klare avtaler med elev om pauser og tydeliggjør forventning om at de kommer tilbake inn i klasserommet til en gitt tid.</p> <p><b>Vurdere ulike faglige tilrettelegginger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>‣ «Åpen-bok-prøve»</li> <li>‣ Forenklet prøve med mål om lav måloppnåelse</li> <li>‣ Muntlig fagsamtale fremfor skriftlig vurdering</li> <li>‣ Lengre tid til å gjennomføre prøver/innleveringer</li> <li>‣ Avtale om planlagt muntlig aktivitet i timen, få spørsmål på forhånd</li> <li>‣ Prøve i grupperom sammen med voksen</li> <li>‣ Presentasjon i mindre gruppe</li> </ul> |
|--|--|--|

**Eksempler på tilrettelegging knyttet til vurdering:**

- › Tverrfaglig oppgave som gjelder flere fag som eleven kan jobbe med hjemmefra over tid og få veiledning på. Viktig at dette følges opp for å sikre mestring og positive tilbakemeldinger bør gis på arbeidet.
- › At eleven kan medvirke til hva slags vurderingsform som velges vil kunne bidra til økt følelse av kontroll i situasjonen for eleven og kan være hensiktsmessig.

**Eksempler på alternativ vurdering er innlevering av:**

- › Lydfiler
- › Video
- › Podkast
- › Skriftlige innlevering med prosessorientert arbeid ( gjerne tverrfaglig)

**Husk:**

- › Viktig med tett oppfølging når eleven er fysisk på skolen for å sikre vurderingsgrunnlag.
- › Dempe vurderingspresset med færre prøver/innleveringer og vektlegge underveisvurdering og innsats i timen fremfor formell vurdering.
- › Tilbakemelding gitt med fokus på prosessen (vurdering for læring) – og dempe karakterfokus.
- › Gi lav-middels-høy måloppnåelse istedenfor karakter.
- › Mer individuell vurdering, og oppgaver basert på egne ferdigheter
- › Mulighet for å gjennomføre vurderingssituasjoner på dager som passer eleven (økt fleksibilitet)

Et overordnet mål med all tilrettelegging vil være å ruste eleven til å mestre livet på forskjellige arenaer og det bør derfor være en gradvis eksponering for det eleven er redd for. Det må legges opp til at eleven kan øve seg i trygge rammer. Se eksponeringstrening.

Karakterer må ikke ødelegge motivasjonen og skape stress, men gis på en måte så eleven ser hva de trenger hjelp til. Så må eleven få den hjelpen.

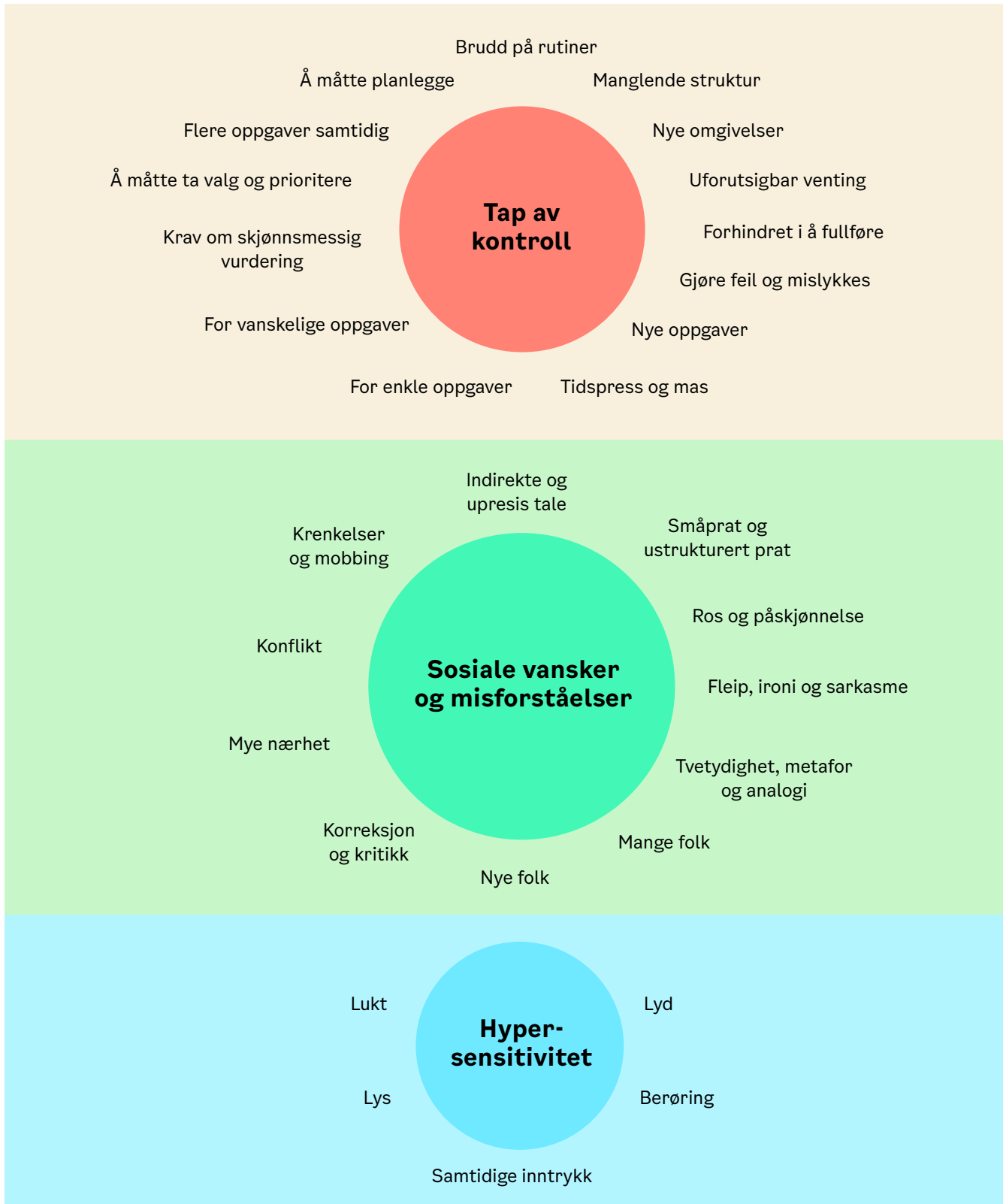
|              |   |   |
|--------------|---|---|
| <b>Skole</b> | <b>Oppmøte og tilstedeværelse på skolen</b> | <p>Dersom en elev har skolevegning, viser tegn til det eller skulker skolen av andre årsaker, er det viktig å stabilisere tilstedeværelsen på skolen, fordi fravær kan føre til mer fravær. Fraværet må derfor stoppes så fort som mulig. Måten dette gjøres på, er avhengig av hvilke risikofaktorer/ opprettholdende faktorer som spiller inn og hvor høyt fraværet er. Det kan være behov for at eleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ får hjelp til å bli kjørt til skolen.</li> <li>▸ blir møtt av en trygg person på skolen og ta følge inn.</li> <li>▸ må vite hva hun/han skal gjøre hvis uforutsette situasjoner oppstår.</li> </ul> <p>Gi eleven alternativer til å reise hjem fra skolen. Gjør avtaler med eleven om hva han/hun skal gjøre hvis han/hun ønsker å gå hjem i løpet av skoledagen.</p> <p>Plan B avtalt på forhånd med lærer. Mulighet til å gå ut av klassen til et annet sted på skolen med oppgaver som kan gjøres der hvis eleven har et skjermingsbehov/angst.</p> <p>Mor og/eller far kan følge/kjøre eleven til skolen en periode.</p> <p>Utarbeid en samarbeidsavtale med langsiktige mål og med delmål. En tilbakeføringsplan er et delmål og eleven skal være trygg på at denne følges. Planen evalueres på faste samarbeidsmøter.</p> <p>Tilbakeføringsplanen inneholder én økning av gangen. Utvid gjerne midt i uka og ikke etter ferie eller helg. Et tips kan være å starte tilbakeføring i siste time slik at elev avslutter sammen med klassen og så utvide skoledagen derfra.</p> <p>Vurder om og hvordan eleven skal delta på alternative skoledager. Hvis dette er vanskelig så må det i forkant være avtalt hva elev skal gjøre.</p> <p>Ha alltid en plan B hvis elev ikke klarer å møte som avtalt.</p> <p>Ved skulk kan målrettede tiltak dreie seg om å gi eleven økt positiv forsterking på skolen (Reid, 2010 gjengitt av Havik, 2018). Skolen må oppleves belønnende, engasjerende, et sted de føler seg ønsket, og et sted der voksne i skolen og medelever vil deg vel. I tillegg må belønnende faktorer utenfor skolen bli redusert når eleven er hjemme i skoletiden, som å få sove lenge om morgenen på skoledager og å treffe venner utenom skolearenaen i skoletiden. Dette forutsetter at foreldrene involveres i arbeidet. Det er viktig å hjelpe eleven til å se nytteverdi og mening med hvorfor noe skal læres, sammen med tett oppfølging og økt mestringsopplevelse vil det kunne øke motivasjonen til eleven.</p> |
|--------------|---|---|

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| <p><b>Skole</b></p> | <p><b>Hvordan kan skolen tilrettelegge opplæringen for en elev som er engstelig og usikker når det skal presteres?</b></p> | <p><b>Tiltakene vil i stor grad dreie seg om å skape trygghet i læringsarbeidet.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Snakk om det! Bevisstgjør eleven i forhold til hva hen føler i forhold til prestasjons-situasjoner. Den voksne må tilkjenne at det er lov til og vanlig å grue seg for ting. Det er lettere å takle engstelse når en vet hva det er.</li> <li>2. Legg til rette for et varmt og inkluderende klasseromsklima hvor det er lov til å feile.</li> <li>3. Jobb med elevens selvfølelse og kompetanseoppfatning. Se eleven, vis at du setter pris på hen som person, uavhengig av prestasjoner.</li> <li>4. Gjør skoledagen forutsigbar, slik at eleven er forberedt på hva som skal skje.</li> <li>5. Gjennomgå nye oppgaver og emner med eleven før de presenteres for klassen. For en elev med engstelse knytter det seg bekymringer til om en vil forstå nye ting som skal introduseres. Bruk også tid til å repetere tidligere innlært stoff.</li> <li>6. La eleven søke utfordringer som er tilpasset evner og forutsetninger. Hjelp eleven til å sette seg realistiske mål for læringsarbeidet. Vis hvordan oppgaver kan angripes og hva slags strategier en kan bruke. Mange elever med prestasjonsangst overvurderer vanskelighetsgraden til oppgaver.</li> <li>7. Sikre deg at eleven har tilegnet seg forståelse for oppgavene før hen går videre til mer kompliserte oppgaver.</li> <li>8. Sett en individuell referanseramme sammen med eleven, slik at hen kan måle framgang i forhold til seg selv. Dette vil dempe sammenlikningen med klassekameratene.</li> <li>9. Rett fokus mot oppgavene og demp betydningen av å lykkes eller mislykkes. Vektlegging av prøver, tidsfrister, forventninger, karakterer og belønning for utført arbeid legger unødig press på eleven.</li> <li>10. Tilbakemeldinger gis både i læringsprosessen og ved utført arbeid. Si hva eleven har fått til og hva som kan forbedres. Vær presis i beskrivelsene slik at eleven har grunnlag for å gjøre det bedre neste gang.</li> <li>11. Ta opp og diskuter eventuelle unngåelsesstrategier, slik som: Tøyse og tulle, ikke møte opp, glemme bøker, gå på do etc. Si at du skjønner at dette kan være det mest behagelige i det korte løp, men at det fort blir en ond sirkel det blir vanskelig å komme ut av. (elevsiden.no – Odd Ivar Strandkleiv)</li> </ol> |
|---------------------|--|---|

## Stresskartlegging

Skolen kan bruke «mulige stresskilder i skolen» som en kartleggingsmetode for å få innsikt i hva som forårsaker stress hos eleven, hvor eleven kan sette ring rundt de faktorene de opplever som stresskilder, eventuelt legge til andre..

### Mulige stresskilder i skolen



Mulige stresskilder i skolen – med utgangspunkt i Trude Haviks modell.

## Tiltak for elever med sensoriske vansker

Elever med nevrotilstander, hypersensitivitet og traumerelaterte tilstander kan ha sensoriske opplevelser som er annerledes. Sanseintrykkene kan være sterkere eller svakere. For noen blir sanseintrykkene så sterke og voldsomme at det blir forstyrrende, vondt og ubehagelig. Dette medfører stress i skolesituasjonen og kan føre til unngåelse. Disse elevene har ofte behov for mer skjerming fra omgivelsene og kan ha lavere kapasitet for stimuli fra et vanlig skolemiljø.

I saker der skolen ikke lykkes med tilbakeføring av eleven, kan det ofte handle om at eleven har et skjermingsbehov på grunn av sensoriske vansker. Skolen kan ha problemer med å tilrettelegge for dette på grunn av barrierer i det fysiske skolemiljøet og manglende mulighet for skjerming på grunn av utformingen av skolen. Det er likevel viktig at skolen forsøker å imøtekomme behovene til eleven.

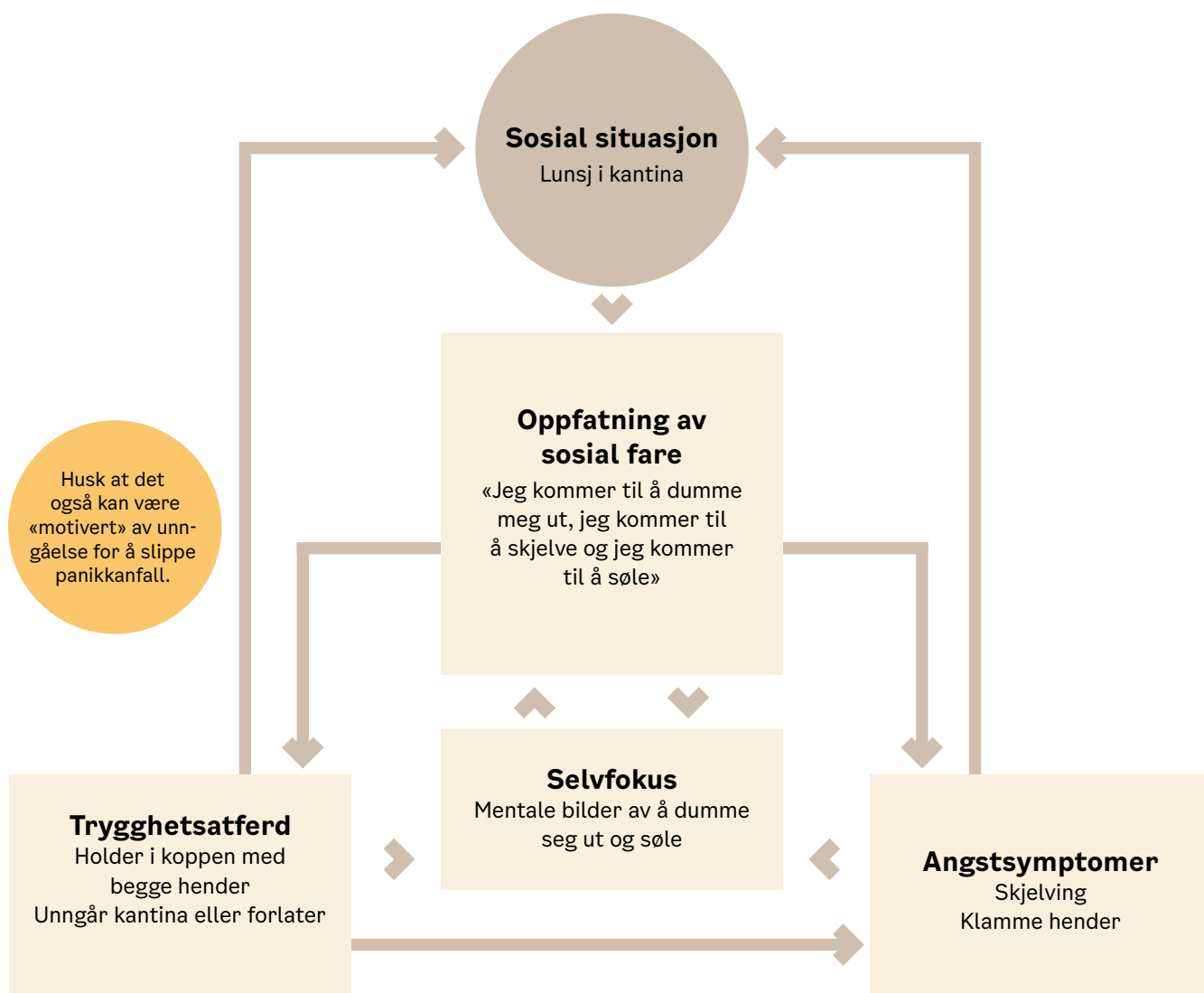
### Disse elevene kan ha behov for:

- ▶ Skjerming (spise alene, pauser, jobbe alene etc.).  
Frostring av vinduer, låse klasserommet, skillevegger, grupperom etc. kan brukes.
- ▶ Forutsigbarhet og oversikt (utforming av oppgaver, forklaringer, strukturtime med gjennomgang av dagsplan/ukeplan) Se også de 7Her.
- ▶ Interessedifferensiering og mestringsfokuset opplæring.
- ▶ Pauser etter avtale.
- ▶ Kroppsøving er ofte et uforutsigbart fag som er utfordrende. Det kan ha sammenheng med utfordring med å forstå reglene, samspill med andre elever, høye lyder, dusje med andre osv. Det kan være behov for tilrettelegging i faget med egentrening, annen trening dersom eleven for eksempel ikke klarer å delta i ballspill o.l.

Se [denne linken](#) for Statpeds informasjon om «Forstå nevroutviklingsforstyrrelser og skolefravær».

## Kartlegging og tiltak ved engstelse og unngåelse

Elever med engstelse og unngåelsesatferd har behov for hjelp og støtte til å gradvis mestre det de er redd for og ikke unngå situasjoner de er engstelig for. Hvis ikke kan engstelsen øke i omfang. Om det er situasjoner eller personer i skolen som vekker angst, må man kartlegge hva det er, og med små skritt tilnærme seg det som er vanskelig. Ved lettere engstelse kan rådgiver, kontaktlærer, helsesykepleier eller skolepsykolog ta i bruk verktøyene under for å kartlegge elevens engstelse og unngåelsesatferd, kartlegge grad av engstelse knyttet til ulike aktiviteter i skolen, for så å lage en eksponeringsplan. Mye av engstelsen vi møter i skolen kan knyttes til det sosiale.



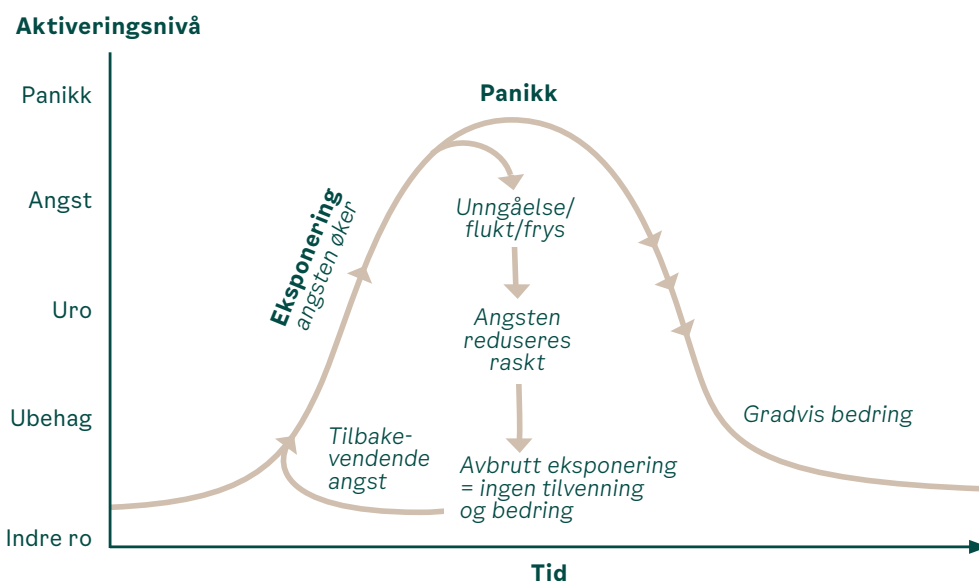
Clark & Wells modell for sosial angst, (1995). Revidert av Marielle Meiner Rinde og Nina Dalan.

Figuren av Clark & Wells viser hvordan tanker i en gitt sosial situasjon kan påvirke hvordan du føler deg, og hva du gjør. Oppfatning av sosial fare fører til økt selvfokus med negative tanker som setter i gang en fysiologisk fryktreaksjon i kroppen som gir angstsymptomer. Modellen kan brukes for å visualisere hva som skjer i en situasjon som oppleves veldig ubehagelig. Når angsten påvirker handlingene våre og dagliglivets fungering, og utløses av situasjoner som ikke er farlige, kan det være nødvendig å få hjelp med angsten.

## Første kartleggingsamtale med elever med engstelse og unngåelse

Ved første elevsamtale bør lærer kartlegge om eleven har noe ubehag med ulike aktiviteter i skolen eller vurderingsformer. Dersom det er tilfelle, bør skolen sette av tid til daglige eller ukentlige samtaler mellom kontaktlærer eller annen ansatt på skolen og eleven. Samtalen kan brukes til å oppsummere og evaluere uka/dagen og neste dag eller uke kan gjennomgå; hva som skal skje, hvorfor, hvordan og med hvem. Dette bidrar til forutsigbarhet og kontroll som igjen gir økt trygghet.

Eleven må også få mulighet til å fortelle hva som kan være vanskelig, avklare misforståelser, legge bedre til rette for mest mulig trygghet. Det kan også være nyttig å avtale et trygt sted der eleven kan gå i tilfelle hen må forlate klasserommet i en liten periode. Det er et tiltak som betyr at istedenfor å gå hjem når eleven føler ubehag og engstelse, kan eleven gå til det avtalte stedet, slappe av litt, for så å gå tilbake til klasserommet når hen føler seg bedre.



«Angstkurven» med utgangspunkt i Cambridge University Press. Oversatt til norsk av Marielle Meiner Rinde.

## Hvor henviser skolen elever med engstelse og unngåelse

Engstelse er ofte relatert til fremføring for klassen og å snakke høyt i timen. Noen elever utvikler så stor engstelse for skolerelaterte aktiviteter at det fører til unngåelse og at eleven uteblir fra opplæringen. Det kan begynne med unngåelse knyttet til å snakke høyt i timen i spesifikke fag, eller presentasjoner, for så å øke til unngåelse til flere fag, og til slutt at det blir for vanskelig å komme på skolen. Det vil da være viktig at eleven får riktig hjelp fra hjelpeapparatet. Skolen i samarbeid med PPT/skolehelsetjenesten bør gjøre en fortløpende vurdering av behov for videre henvisning via fastlegen.

Elever med angstsymptomer av moderat-til alvorlig grad med høy grad av unngåelse som ikke får det bedre med målrettede tiltak bør henvises videre til Barne- og ungdomspsykiatrien. I tilfellene hvor engstelsen har sammenheng med skolen, bør eksponeringstreningen foregå i skolen. Lettere engstelse kan og bør jobbes med i skolen. Under vil du finne verktøy for kartlegging av engstelse, og hvordan eleven med støtte fra skolen, foresatte og hjelpeapparatet kan jobbe med egen engstelse.

## Under blir ulike begreper og tilnærminger forklart

### Eksponering

En teknikk der man gradvis utsetter seg for et fryktet stimuli for å redusere frykten. Det handler om gjentatt eksponering og å stå i situasjonen helt til frykten reduseres uten å trygge seg selv. Dette krever tid og gjentatte repetisjoner med gradvis progresjon.

Eksponeringstrening, basert på kognitive atferdsterapeutiske prinsipper (KAT), er det som er anbefalt av Helsedirektoratet for barn og unge som strever med angst. Noen ganger kan angst hos elever komme av at eleven er i en pågående utrygg situasjon der eleven blir utsatt for mobbing, overgrep, omsorgssvikt, vold eller andre negative livshendelser. Dersom dette er tilfellet er ikke eksponeringstrening det ungdommen har behov for, men at voksne rundt ungdommen jobber for at de skal kjenne seg trygge (e-risk.no).

### Psykens ABC og psykologisk førstehjelp

Psykens ABC er et verktøy som bidrar til bevisstgjøring av forholdet mellom følelser, tanker og handling, og hvordan vi kan jobbe med tankene for å mestre en bestemt situasjon bedre. Dette handler også om å lære hva som skjer i kroppen når en frykt- eller alarmreaksjon utløses, og hvordan man kan jobbe med det. For at eleven skal bli motivert til å jobbe med eksponering, er det viktig at eleven forstår formålet med eksponeringen.

### Avspenningstrening

Oppmerksomt nærvær: Lære å stresse ned i hverdagen. Det å være mer avspent i utgangspunktet kan føre til høyere terskel for å bli engstelig i krevende situasjoner som oppstår.

### Angsthierarki/angsttermometer

Sortere og rangere følelser som oppstår i en skala fra 0-10 før og etter eksponering.

### Være tankedetektiver

Hjelp til å gjenkjenne tanker og tankefeller, og endre tanker som igjen endrer følelser, kroppslige reaksjoner og atferd.

### Kognitiv restrukturering

Kognitiv restrukturering er en psykologisk tilnærming og terapeutisk teknikk man bruker for å oppdage og endre negative og uheldige tankemønstre. Tanker, tro og oppfatninger spiller en viktig rolle i hvordan vi opplever og tolker verden rundt oss. Kognitiv restrukturering tar sikte på å identifisere irrasjonelle eller begrensende tanker som kan være med på å opprettholde følelser som angst, depresjon eller lavt selvbilde. Ved å undersøke og utfordre disse tankene kan man begynne å erstatte dem med mer nyttige, realistiske og positive tanker. Denne prosessen innebærer ofte å identifisere kognitive feilslutninger eller negative tolkninger av hendelser, og deretter erstatte dem med alternative og sunnere tanker. Kognitiv restrukturering har vist seg å være en effektiv tilnærming for å endre tankemønstre og fremme mer tilpasningsdyktig atferd og følelsesmessig tilstand.

### Ferdighetstrening

Øve på det eleven tror hen ikke klarer etter klar fremgangsmåte med å lage et script, rollespill og trening i reelle situasjoner med støtte.(Forskning.no – Slik får skolevegrere lyst til å komme tilbake til skolen, 2021).

## Bruk av psykens ABC og angst-termometer for å lage eksponeringsplan

Kognitiv restrukturering er en psykologisk metode som tar sikte på å identifisere og endre negative tankemønstre. Dette gjøres ved å utfordre og erstatte irrasjonelle tanker med mer realistiske og hensiktsmessige tanker. En viktig del av denne tilnærmingen innebærer å bruke verktøy som angst-termometer og psykens ABC.

Angst-termometeret brukes til å måle graden av angst eller stress en person opplever i ulike situasjoner. Dette hjelper individet med å bli bevisst på hvordan angstnivået varierer og hvilke situasjoner som utløser mest angst. Ved å identifisere spesifikke angstfremkallende hendelser kan man deretter jobbe med å utforske og endre tankene knyttet til disse situasjonene.

Psykens ABC er en annen viktig del av kognitiv restrukturering. Dette er en metode for å identifisere og endre negative tanker og følelser gjennom å analysere tanke-reaksjonsmønstre. ABC står for Aktivisering (hendelsen som utløser tankene), Tro (de negative tankene som oppstår) og Konsekvens (hvordan denne tanken påvirker ens følelser og atferd). Ved å bli bevisst på denne tanke-reaksjonssekvensen kan man lære å utfordre og endre de negative tankene, som igjen kan ha en positiv innvirkning på følelsene og den påfølgende atferden.

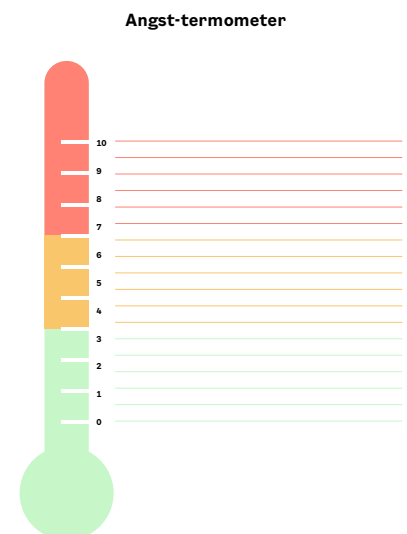
Den overordnede hensikten med bruk av angst-termometer og psykens ABC i kognitiv restrukturering er å hjelpe mennesker med å oppdage og endre negative tankemønstre som bidrar til angst, stress eller andre negative følelser. Ved å aktivt jobbe med å restrukturere tankene kan man oppnå en mer realistisk, positiv og en mer hensiktsmessig tankegang som fører til bedre psykisk velvære og funksjon.

### Start med angst-termometeret

Angst-termometeret er et nyttig verktøy å bruke når man skal ha en samtale med eleven om angst (Havik, 2018). I termometeret betyr 0 ingen angst, uro eller ingen problemer, mens 10 er maksimal angst eller total lammelse. Ved bruk av angst-termometeret kan eleven rangere sitt eget ubehag fra 0-10 knyttet til en situasjon (eksempel gå på skolen, presentere for klassen eller snakke høyt i klassen).

### Slik bruker du angst-termometeret

1. Introduser angst-termometeret: Forklar eleven hva angst-termometeret er og hvorfor det brukes. Forklar at det er et verktøy som hjelper deg med å måle og visualisere nivået av angst eller ubehag i en bestemt situasjon.
2. Velg et eksempel: Velg en situasjon der eleven vanligvis opplever angst eller ubehag. For eksempel, spør hvordan det føles når de skal gå på skolen om morgenen eller når de skal presentere for klassen.
3. Skala 0-10: Forklar eleven at skalaen på angst-termometeret går fra 0 til 10. Null betyr ingen ubehag eller frykt, mens 10 betyr at de ikke engang kan tenke på å håndtere situasjonen.
4. Still spørsmål: Spør eleven: «På en skala fra 0 til 10, hvor passer følelsen din best inn på dette termometeret?» La dem velge et nummer som representerer nivået av ubehag eller angst de føler i situasjonen.



5. Utforsk og konkretiser angsten: Hvis eleven velger et høyt tall som for eksempel en 9, følg opp med spørsmål som: «Hva kan jeg gjøre for deg for at det skal bli en 7?» og «Hva kan du gjøre selv for å senke tallet til en 7?». Dette hjelper eleven med å identifisere og konkretisere hva som er utfordrende for dem, og åpner opp for samtale om strategier for å håndtere angsten.
6. Delmål og nedtrapping: Hvis angsten er relatert til en aktivitet som å presentere for klassen, jobb dere nedover på skalaen ved å stille spørsmål om ulike delmål. For eksempel: «Hva vil være ubehaget ved å presentere for en medelev?» og «Hva vil være ubehaget ved å presentere foran speilet hjemme?». Be eleven rangere hvert delmål på skalaen. Målet er å begynne med en aktivitet som gir ubehag rundt 3-4 på skalaen og gradvis øke eksponeringen for å redusere angsten.
7. Bruk ressurser: Informer eleven om tilgjengelige ressurser som e-risk.no hvor eleven kan jobbe med egen angst ved å følge et eksponeringsprogram.

## Slik skårer du på angst-termometeret

- 0: ikke noe problem å gå på skolen.
- 3: litt ekkelt/ubehagelig, men jeg kan klare å gå på skolen.
- 5: Kanskje klarer jeg å gå på skolen, men jeg er ikke sikker.
- 7: Jeg tror det kan bli veldig vanskelig å gå på skolen.
- 9: Det vil være nesten umulig å gå på skolen.
- 10: Absolutt helt umulig.

## Psykens ABC

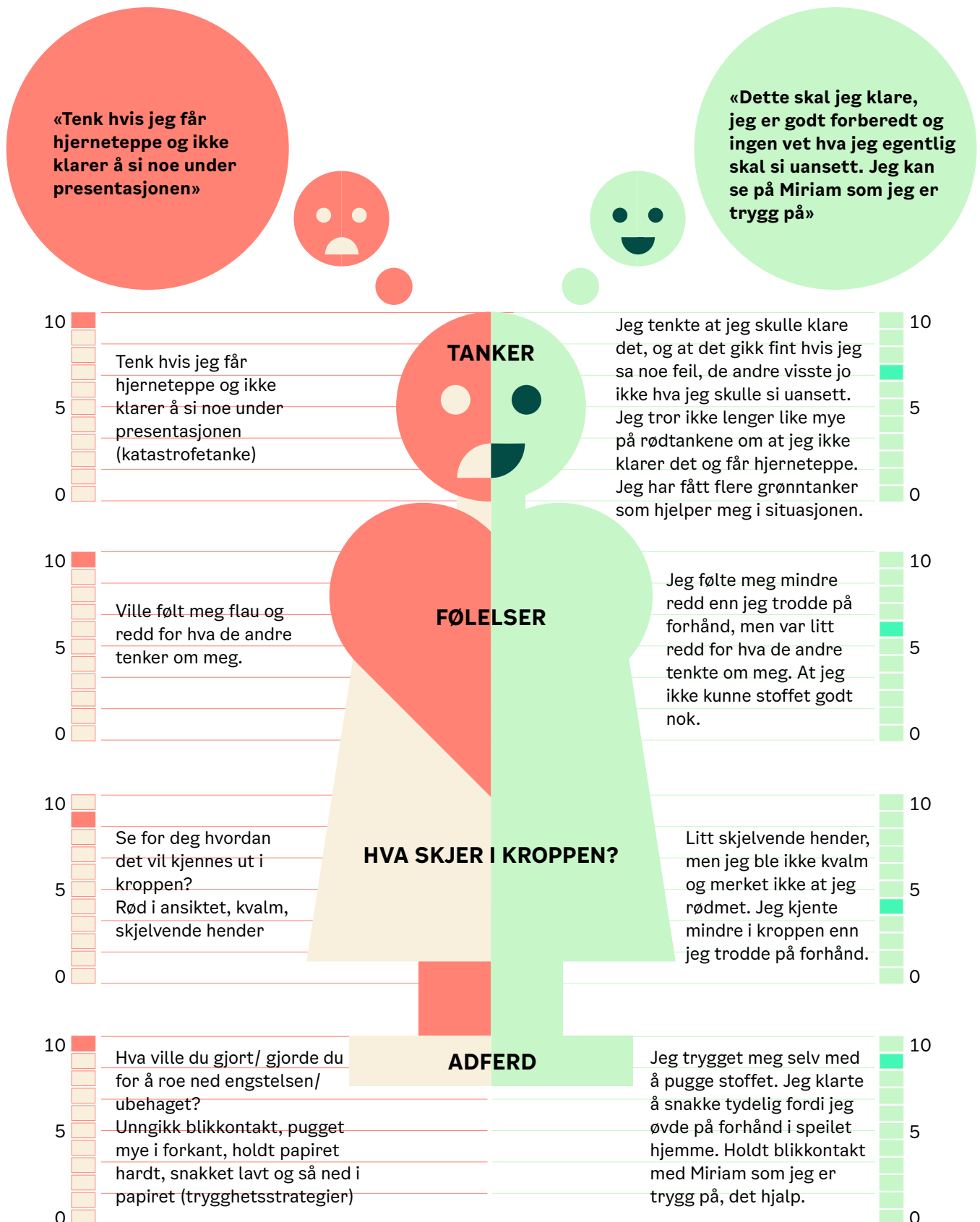
Psykens ABC er bygget opp med en rød side som representerer «røde tanker = negative tanker» og grønn side som representerer «grønne tanker = positive tanker». Figuren viser **hodet** som representerer tankene våre, med **hjertet** som representerer følelsene, **magen** som representerer hva som skjer i kroppen og **føttene** som representerer vår adferd.

Målet er at elevene søker hjelp med å øke de grønne tankene som kan hjelpe dem i vanskelige situasjoner faglig eller sosialt. Dette er et tiltak som både kan virke forebyggende og avhjelpende etter at problemer har oppstått.

### Slik bruker du Psykens ABC

1. **TRINN 1** før eksponering: Hva frykter eleven at på forhånd kan skje? Hva er det eleven er redd for? Hjelp eleven til å være konkret. Du kan ta utgangspunkt i en eksponeringsoppgave som skaper engstelse hos eleven, og som eleven har bestemt seg for å gjennomføre.

*Tips: Lurt å velge noe eleven husker godt, for å huske tanker osv.*



Figur med utgangspunkt i «Psykologisk førstehjelp» av Marielle Meiner Rinde.

2. Fyll ut den røde siden av modellen først. Start med å få eleven til å notere ned katastrofetanker/røde tanker. Om eleven strever med å komme i gang, gi eksempler om at slike tanker ofte starrer med «tenk hvis ...». Be deretter eleven gradere sannsynligheten for at tanken er sann. Still spørsmålet: Hvor stor sannsynlighet er det for at det du frykter skal skje, faktisk skjer? Ranger fra 0-10 hvor 0 er ikke sannsynlig og 10 er høyst sannsynlig.
3. Spør eleven om hvilken følelse hen ville fått i situasjonen, grader deretter følelsen. Du kan stille spørsmålet: Hvor sterk er følelsen fra 0-10? Der 0 er ingen ubehag/engstelse og 10 er den verst tenkelige angsten du kan få?
4. Be eleven om å se for seg hvordan det ville kjennes ut i kroppen eller hva som skjer i kroppen. Grader styrken på de kroppslige fornemmelsene. Du kan stille spørsmålet: Hvor sterk er de fysiske/kroppslige fornemmelsene fra 0-10?
5. Få eleven til å notere ned hva hen ville gjort i situasjonen for å roe ned engstelsen. Unngå blikkontakt? Pugge stoffet overdrevent mye eller veldig lite i forkant? Holdt papiret hardt med hetta over hodet under presentasjonen? Forklar eleven at slike trygghetsstrategier er vanlige og vi alle bruker dem, men de kan også bli opprettholdende ved at man ender med å attribuere resultat (det gikk bra fordi ...) til trygghetsstrategi (fordi jeg unngikk å møte blikket til de andre elevene). Man bør derfor legge vekk trygghetsstrategiene under eksponeringstrening.
6. **TRINN 2** under eksponering: Teste ut i virkeligheten om forventningene stemmer. Eleven øver på det som han/hun er redd for å gjøre.  
Hjelpespørsmål til eleven:
  - ▶ Er det lurt å gjøre dette selv om du ikke har lyst?
  - ▶ Holder du igjen eller går du «all in»?
  - ▶ Trygger du deg samtidig som du utsetter deg for det du frykter?
7. **TRINN 3** etter eksponering: Hva skjedde faktisk?  
Prøv å få eleven til å sammenligne det de fryktet skulle skje med det som faktisk skjedde. Ble eleven like redd som det eleven trodde på forhånd?  
Fyll ut grønn side med hva som faktisk skjedde etter eksponering.

**Hjelpespørsmål:**

- ▶ Gikk det bedre eller verre enn du fryktet?
- ▶ Hvor mye tror du på de røde tankene nå?
- ▶ Kjente du mer eller mindre i kroppen enn du trodde på forhånd?
- ▶ Har du fått flere grønntanker?
- ▶ Hvor redd er du nå på en skala fra 0-10.
- ▶ Hva har du lært etter at du gjennomførte øvelsen?

Grønn side kan også brukes for å øve på mer hjelpsomme måter å tenke på. Om eleven synes det er vanskelig – få hen til å se for seg råd til sin beste venn. Man kan også stille spørsmålet: Hvilke grønne tanker ville vært til hjelp eller vært støttende for deg i eller før situasjonen? Skaff oversikt over situasjonen og gjør den mer håndterbar. Nevn noen som kan hjelpe deg med dette på en eller annen måte. For eksempel en lærer kan hjelpe deg med å få oversikt over fagstoffet som kan presenteres, og hvordan det kan fremføres. Kanskje du kan øve deg foran foreldrene dine, en venn eller en lærer?

## En annen måte å bruke psykens ABC på kan være:

### Identifiser situasjonen

- Be eleven om å tenke på en spesifikk situasjon der de ønsker å utforske sine tanker og følelser.
- Be eleven om å beskrive situasjonen så detaljert som mulig, inkludert tid, sted og personer involvert.

### Utforske tankene (Tanker - T)

- Spør eleven: «Hva tenkte du i den situasjonen?» eller «Hvilke tanker gikk gjennom hodet ditt på det tidspunktet?»
- Oppfordre eleven til å identifisere tankene sine og skrive dem ned. Vær oppmerksom på å oppmuntre til ærlighet og presisjon.

### Utforske følelsene (Følelser - F)

- Spør eleven: «Hvordan følte du deg i den situasjonen?» eller «Hvilke følelser opplevde du på det tidspunktet?»
- Oppfordre eleven til å identifisere følelsene sine. Be dem bruke følelsesord for å beskrive dem, som glad, trist, sint, irritert, stresset osv.

### Utforske atferdsreaksjoner (Atferd - A)

- Spør eleven: «Hvordan handlet du i den situasjonen?» eller «Hva gjorde du som respons på disse tankene og følelsene?»
- Oppfordre eleven til å identifisere de ulike handlingene de tok. Dette kan inkludere verbal kommunikasjon, non-verbal atferd eller andre reaksjoner.

### Vurdere konsekvensene (Konsekvenser - K)

- Spør eleven: «Hva var resultatet av dine handlinger?» eller «Hvilke effekter hadde dine tanker, følelser og handlinger i den situasjonen?»
- Be eleven om å identifisere både umiddelbare og langsiktige konsekvenser. Diskuter sammen om det som ble gjort var hensiktsmessig eller om det kunne vært håndtert på en annen måte.

### Reflektere og lære

- Etter å ha gjennomført psykens ABC, oppmuntre eleven til å reflektere over funnene.
- Spør eleven: «Hvordan kan du tolke situasjonen annerledes?» eller «Er det alternative måter du kan håndtere lignende situasjoner på?»
- Oppmuntre eleven til å lære av erfaringen ved å tenke på hvordan de kan endre sine tanker, følelser og atferd for å oppnå mer ønskede resultater.

Følg denne prosessen når du veileder eleven din for å hjelpe dem analysere og forstå seg selv bedre i spesifikke situasjoner. Psykens ABC kan bidra til å identifisere sammenhengen mellom elevenes tanker, følelser og atferd, og gi innsikt i mulige endringer for å håndtere lignende situasjoner mer konstruktivt. Husk å oppmuntre eleven til å være ærlig, reflektere og være åpen for nye perspektiver.

Verktøyene over er utarbeidet med utgangspunkt i e-risk. Du kan gå inn på deres hjemmeside og finne flere nyttige tips og verktøy: [E-Risk](#)

## Plan for eksponering

Lag en plan for eksponering/mestringsplan sammen med eleven med ulike delmål (se eksempel under). Ta utgangspunkt i en situasjon, for så å la eleven rangere hvor mye ubehag situasjonen vil gi fra 0-10 (bruk gjerne angsttermometeret). Hvis målet virker uoverkommelig for eleven, må man ha flere delmål mellom trinnene i eksponeringstrappen. Hvert trinn må bør også ta hensyn til kjent/ukjent stoff, varighet på eksponeringen, hvor lenge eleven skal være i den gitte situasjonen, bruk av hjelpemidler og hvem eleven øver med er også av betydning.

### Mest ubehag

Presentasjon på 10 minutter  
foran hele klassen  
*Varighet: 1 gang per uke*

Presentasjon på 5 minutter foran  
halve klassen med PP-presentasjon  
*Varighet: 3 ganger på 6 uker*

Presentasjon på et halvt minutt foran  
5 personer med manus og PP-presentasjon  
*Varighet: 2 ganger på 4 uker*

Presentasjon foran to venner på 5 minutter  
med manus om et faglig tema  
*Varighet: 2 ganger på 4 uker*

Presentasjon foran en venn med innlagt feil  
*Varighet: 2 ganger på en uke*

Presentasjon med manus foran en venn på 2 minutter med kjent stoff  
*Varighet: 4 ganger på 2 uker*

Presentere om hobbyer på 1 minutt foran foresatte  
*Varighet: Hver dag i 2 uker*

Holde presentasjon alene foran speilet med høy stemme  
*Varighet: Hver dag i 1 uke*

### Minst ubehag

*Eksponeringstrapp – holde presentasjon i klassen av Marielle Meiner*

### Mest ubehag

Svare på spørsmål i klassen med flere setninger  
*Varighet: 3 ganger på 6 uker*

Svare på spørsmål i hele klassen med en setning  
*Varighet: 4 uker*

Svare på spørsmål i liten gruppe  
*Varighet: 4 uker*

Avtale med lærer om kun å svare på ja/nei spørsmål  
*Varighet: 3 uker*

Avtale at eleven på forhånd vet spørsmålet h\*n skal få  
*Varighet: Hver dag i 4 uker*

Avtale om at når eleven rekker opp høyre hånd kan eleven bli spurt og når h\*n rekker opp venstre hånd blir eleven ikke spurt  
*Varighet: Hver dag i 2 uker*

Rekke opp hånda tre ganger per dag med avtale om at eleven ikke blir spurt  
*Varighet: Hver dag i 1 uke*

### Minst ubehag

*Eksponeringstrapp – svare på spørsmål i timen av Marielle Meiner Rinde.*

## Tips til hvordan man lager en mestringsplan

- ▶ Mestringsplanen bør ta utgangspunkt i det som aktiverer minst ubehag hos eleven for så å gradvis øke når eleven opplever mindre aktivering.
- ▶ For noen kan denne prosessen ta lengre tid og de kan være på et trinn ganske lenge.
- ▶ Det som er satt opp her er eksempel på progresjon, og man ser at målet ikke er nådd før rundt jul hvis eleven følger denne progresjonen.
- ▶ Hvis det er for store steg mellom oppgaver kan eleven/lærer komme på oppgaver som ligger midt imellom.
- ▶ Et godt tips er å jobbe med et og et mål over en viss definert periode, også presenterer man et og et delmål for eleven slik at man ikke overvelder dem med hele trappen.
- ▶ Hvert steg skal være mulig å mestre selv om det kan gi noe ubehag.
- ▶ Når målet er nådd - så øker man eksponeringen med neste delmål.

## Tips man kan gi til elever under eksponeringstrening

- ▶ Du kan feste blikket på et punkt i rommet som gjør at det ser ut som du ser ut på publikum.
- ▶ Stå bak en pult eller hold i en stol (da ser ikke de andre om du skjelver og du kan holde deg fast i noe).
- ▶ Alt som kan ta vekk selvfokusset, stein i skoen, stressball, se på hva de andre har på seg, se etter farger i rommet.
- ▶ Allier deg med en trygg venn i klassen som du vet vil deg vel og se mot vedkommende.
- ▶ Når aktuelt- øve på å legge vekk tryggingstrategiene.
- ▶ Powerposing: med beina fra hverandre, blikkontakt, rett rygg, høy stemme.
- ▶ Skolehelsetjenesten/BUP/rådgiver kan veilede foreldre og elever i hvordan de kan jobbe med angsten og øve hjemme.

## Eksempel på hvordan man kan sette opp en plan for elev som av ulike årsaker har behov for å trekke seg ut av klasserommet:

- ▶ Avtale om å gå til et skjermet rom på elevtjenesten/eller annet egnet sted.
- ▶ Faglærer varsler aktuelle på SMS (rådgiver, miljøterapeut, helsesykepleier og/eller skolepsykolog)
- ▶ Jobb med avtalt oppgave/aktivitet til angstnivået reduseres.
- ▶ Gå tilbake til klasserom når rolig igjen.

## Tilbakeføring etter lengre fravær ved skolevegring

Tilbakeføring etter lengre fravær bør skje gradvis og forsiktig, men det kan ofte være behov for å gi et "push", men med en støttende hånd. En slik gradvis tilbakeføring er særlig anbefalt for eldre elever og dem med stor grad av angst eller depresjon (Kearney, 2001, Wimmer, 2003 gjengitt av Havik, 2018). Målet er å gradvis tilvenne seg skolen igjen. Andre elever kan tåle et kraftigere dytt for å komme tilbake.

Gradvis tilnærming kan være å møte på skolen til avtalte timer og lærere, for så å øke gradvis etter hvert som eleven opplever kontroll og trygghet. Det er viktig å sette realistiske mål, slik at eleven mestrer tilbakeføringen, og at man ikke går for fort frem. I noen tilfeller er ikke full tilbakeføring til skolen realistisk, men det å redusere fraværet fra 100 til 50 prosent kan i noen tilfeller være godt nok.

### Foresatte kan ha behov for veiledning og støtte i tilbakeføringsperioden

Foreldre kan ha behov for veiledning og hjelp til å håndtere situasjonen eller for å ta igjen foreldrekontrollen. Først når eleven blir overbevist om at foreldrene deres har bestemt seg for å få dem tilbake til skolen, vil eleven møte mer på skolen. Noen foreldre er mer krevende å overbevise om at rask tilbakeføring til skolen er det beste tiltaket for ungdommen enn

andre. Dette kan ha sammenheng med at foreldre handler på instinkt om å beskytte ungdommen for det som oppleves ubehagelig, heller enn å støtte dem inn i eksponeringssituasjoner. Dette kan bidra til å opprettholde fraværet. Det kan også være foreldrene er ettergivende for og etterkommer elevens ønske om å unngå aktiviteter som vekker angst, noe som øker unngåelsen.

I slike situasjoner må foreldrene få støtte fra systemet rundt til å endre mønstrene og å holde ut. Det koster mye å jobbe mot angsten. Dersom skolefraværet har vart lenge, bør foreldrene hjelpe ungdommen med å konsentrere seg om skolearbeidet og redusere tiden brukt til andre lystbetonte aktiviteter mens de er hjemme i skoletiden (opprettholdende faktorer). Foreldrene må stille krav og opprettholde en så normal hverdag som mulig for den unge. Stå opp til vanlig tid, spise frokost og gjøre skolearbeid. Dette handler om at det ikke skal være for attraktivt å være hjemme i skoletiden, som å få sove lenge om morgenen og spille PC spill i skoletiden.

(Havik, 2018)

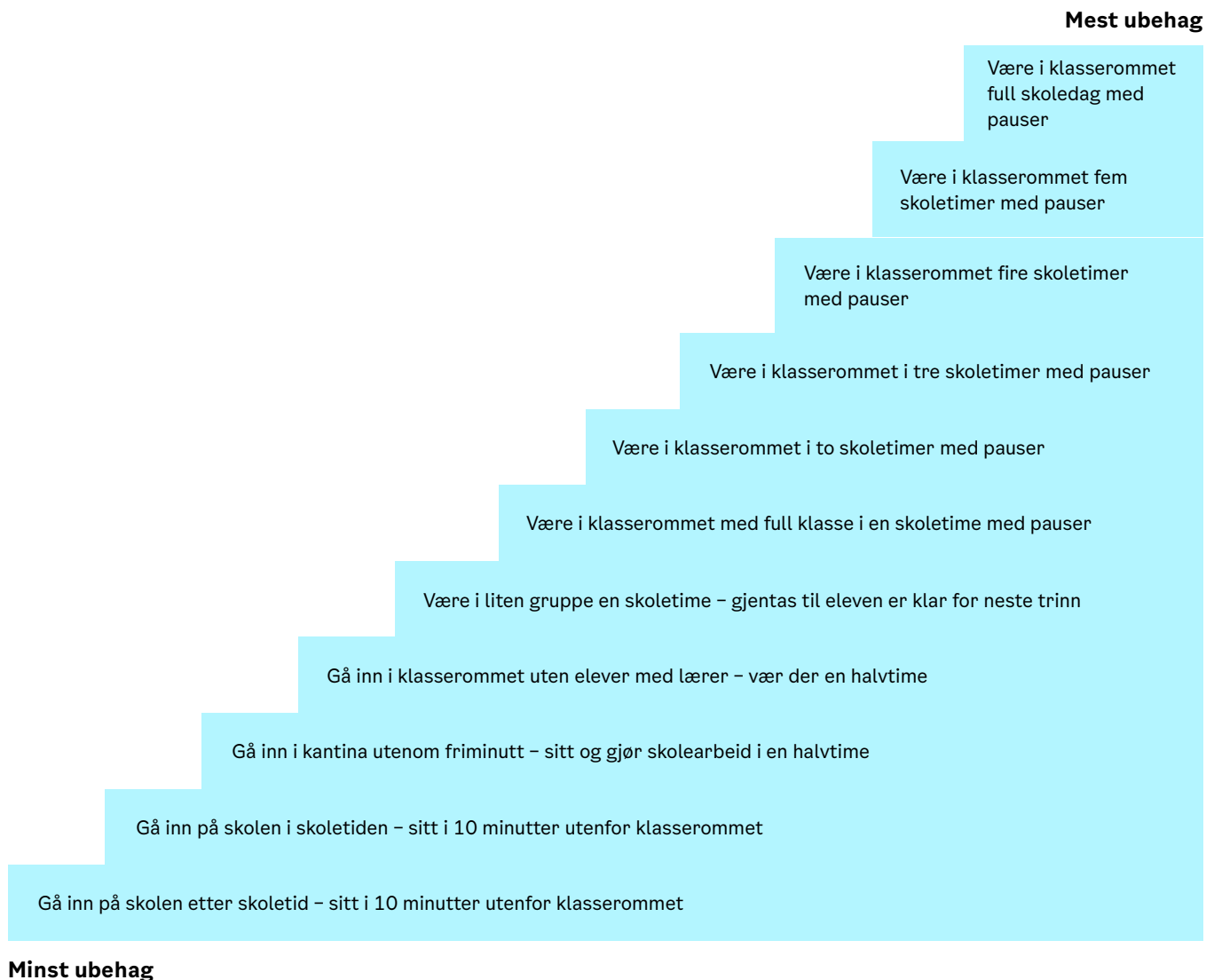
### **Anbefalte tiltak for tilbakeføring etter lengre fravær ved skolevegring**

Anbefalte tiltak kan være å lære eleven hva som skjer i kroppen når en frykt- eller angstreaksjon utløses eller avspenningstrening for bedre å stresser ned i hverdagen. Øke elevens trygghet og forutsigbarhet med utgangspunkt i årsaks kartleggingen, for eksempel:

- ▶ Besøke skole utenfor skoletiden og treffe kontaktlærer/faglærer.
- ▶ Bli kjent med eleven. Legge opp til samtaler der man blir kjent med positive sider av eleven og styrer unna problematiske temaer. Skape kontakt og tillit.
- ▶ Vise eleven at hen er betydningsfull og at noe mangler når hen ikke er på skolen/ i klassen.
- ▶ Oppmuntring om morgenen eller dagen før (telefonsamtale eller tekstmelding fra skolen/andre kan virke motiverende).
- ▶ Følge elev til skolen i avgrenset periode (venner, foresatte eller andre trygge voksne).
- ▶ Eleven kan bli møtt om morgen av en fast person (lærer, helsesøster eller annen skoleansatt) på et avtalt sted og får følge til klasserommet.
- ▶ Ha en trygg voksenperson tilgjengelig. Daglig «sjekkpunkt» med fortrolig voksen (gjærne ved oppstart).
- ▶ Lærer signaliserer at eleven er ønsket på skolen, og eleven må kunne stole på læreren og vite hva som skal skje, og når.
- ▶ Når en elev har langvarig fravær, er det viktig at eleven og foreldrene opplever seg som en del av klassen (Havik, 2018). Det kan gjøres ved at ukeplaner og informasjon blir gitt eleven, gjerne via medelever, eller at kontaktlærer selv kan overbringe det. Tett kontakt på teams kan være nyttig for å følge opp eleven når de er hjemme. Andre tiltak kan være å sende hyggelige SMS eller ringe eleven dersom eleven er hjemme.
- ▶ Starte med det som kjennes overkommelig, tilrettelegge utfra individuelle behov. Når eleven har økt skoleoppmøte, legg en plan for gradvis eksponering for situasjoner eleven opplever som ubehagelige, for eksempel prøvesituasjoner, situasjoner der man

må snakke høyt i klassen, kroppsøving osv. Det kan ta lengre tid før eleven er klar for dette.

- ▶ Viktig at en ikke begynner eksponeringen for andre deler av skolehverdagen for tidlig, og at eleven opplever en viss grad av kontroll i planleggingen av eksponeringen. I oppstarten vil det være mer enn nok eksponering for eleven bare å komme til skolen og være til stede. Forventninger om deltakelse bør dempes i begynnelsen.
- ▶ Vær forsiktig med å overvelde eleven med for mye vurderingspress når de først kommer tilbake, ha fokus på underveisvurderingen. Fallgruven hvis eleven må «ta igjen» vurderingssituasjoner i flere fag er at det kan føre til at situasjonen føles uoverkommelig og eleven gir opp.
- ▶ I noen tilfeller vil ikke målet med tilbakeføring av eleven til skolen nødvendigvis være at eleven skal bestå fagene med karakter, men at de får øve og øke skoleutholdenhet.
- ▶ Informasjon til medelever kan lette overgangen for elever. Spørsmål om grunnen til fraværet fra medelever eller lærere etter langvarig skolefravær kan bli en utfordring. Slike spørsmål kan oppleves ubehagelige og det kan bli en opprettholdende faktor til fravær, fordi elevene uteblir i frykt for å få slike spørsmål. For de mest sårbare elevene kan en slik frykt komme etter kort tids fravær fra skolen. Det blir viktig å diskutere temaet med eleven. Involver dem i beslutninger om hva som informeres om videre til klassen hvis aktuelt og gjør eleven i stand til å ha klare svar på spørsmål som måtte komme fra medelever. Dette vil kunne gjøre det lettere å komme tilbake (Havik, 2018).
- ▶ Sosiale relasjoner til jevnaldrende blir viktigere jo eldre ungdommene blir (Mikami, Lerner & Lun, 2010 gjengitt av Havik, 2018). Det kan føre til alvorlige konsekvenser dersom de ikke opplever tilhørighet til medelever, om de er ensomme og sosialt isolert. Samtidig opplever elever at de har dårligere relasjoner til lærerne når de blir eldre. Det betyr at lærere i den videregående skolen må bry seg enda mer om relasjoner til elevene og mellom elevene, slik at ikke fag og prestasjoner tar alt fokus. Noen elever med skolevegring er ofte i en vanskelig situasjon sosialt, og kan streve med å få og holde vennskap, og de kan være sosialt tilbaketrukkne. Noen trenger å lære hvordan de etablerer og opprettholder vennskap, gjennom sosiale ferdigheter og ferdighetstrening. De trenger sosiale ferdigheter for å få innpass blant venner (Frostad & Pijl, 2007 gjengitt av Havik, 2018). Det er et viktig moment for elever med fraværspromblematikk og med langvarig sosial angst. Sosial angst kan ødelegge for vennskap og på lang sikt føre til ensomhet. En rekke program tilbyr sosial ferdighetstrening i gruppe (se ungsinn.no for oversikt med klassifisering etter hvor gode de er).
- ▶ Et konkret tiltak for å bedre relasjonene mellom elevene i timene og for å bedre trivsel på skolen er støttende sosiale nettverk: "VIP-makkerskap". Det er gjennomført i flere videregående skoler med gode erfaringer (Havik, 2018). To og to elever arbeider sammen som læringspartnere og blir som arbeidskollegaer. Det er lærerne som spleiser elevene sammen, og gruppene endres jevnlig. Målet er at det skal hindre at noen elever blir alene, og sørge for at alle føler seg akseptert og inkludert, og at alle blir kjent. Rapporter tyder på gode effekter, som at elevene blir tryggere, blir kjent med flere, færre er utenfor, og de rapporterer selv om mindre fravær (Havik, 2018).
- ▶ For noen elever med langvarig fravær fra skolen kan det være behov for å lage en eksponeringsplan for å komme seg til skolen og inn i klasserommet.



*Eksponeringstrapp – komme inn i klasserommet av Marielle Meiner Rinde.*

## Aktuelle forhold for innøving i skolen

| Reise til |                          | Presiseringer |
|-----------|--------------------------|---------------|
| 1         | Bli kjørt                |               |
| 2         | Ta drosje                |               |
| 3         | Ta kollektivt med følge  |               |
| 4         | Ta kollektivt uten følge |               |

| Ankomst |  | Presiseringer |
|---------|--|---------------|
| 1       | Få følge inn i klasserommet  |               |
| 2       | Få følge til klasseromsdøra  |               |
| 3       | Få følge til skoledøra   |               |
| 4       | Gå fra kollektivt/bil til skolen og inn i klasserommet på egenhånd |               |

| Starttidspunkt |                                     | Presiseringer |
|----------------|-------------------------------------|---------------|
| 1              | Komme etter de andre elevene        |               |
| 2              | Komme før de andre elevene          |               |
| 3              | Komme samtidig med de andre elevene |               |

| Tilstedeværelse per uke |                  | Presiseringer |
|-------------------------|------------------|---------------|
| 1                       | 1-2 dager i uken |               |
| 2                       | 3 dager i uken   |               |
| 3                       | 4 dager i uken   |               |
| 4                       | Alle dager       |               |

| Tilstedeværelse per dag |                        | Presiseringer |
|-------------------------|------------------------|---------------|
| 1                       | Mindre enn 45 minutter |               |
| 2                       | 45 minutter            |               |
| 3                       | 60 minutter            |               |
| 4                       | 2 timer                |               |
| 5                       | Utvalgte timer         |               |
| 6                       | Alle timer             |               |

| Innhold |  | Presiseringer |
|---------|--|---------------|
| 1       | Fokus på tilstedeværelse                                   |               |
| 2       | Følge med på klasseromsaktiviteten (uten aktiv deltakelse) |               |
| 3       | Aktiv deltakelse i individuelt arbeid                      |               |
| 4       | Aktiv deltakelse i fellesaktivitet                         |               |
| 5       | Samarbeide med 1 elev                                      |               |
| 6       | Samarbeide med flere elever                                |               |
| 7       | Holde presentasjon for lærer                               |               |
| 8       | Holde presentasjon for flere elever                        |               |

**Kommunikasjon/samvær**
**Presiseringer**

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Hilse på lærer                                   |  |
| 2 | Hilse på elever                                  |  |
| 3 | Kommunisere med/få hjelp av lærer i klasserommet |  |
| 4 | Be om hjelp fra lærer                            |  |
| 5 | Ta initiativet til kontakt med 1 elev            |  |
| 6 | Snakke med elever der det faller seg naturlig    |  |
| 7 | Delta i sosiale sammenhenger utenom fag          |  |

**Avslutning**
**Presiseringer**

|   |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| 1 | Forlate skolen uten å ta avskjed |  |
| 2 | Ta avskjed med lærer             |  |
| 3 | Ta avskjed med lærer og elever   |  |

**Reise fra**
**Presiseringer**

|   |                          |  |
|---|--------------------------|--|
| 1 | Bli kjørt                |  |
| 2 | Ta drosje                |  |
| 3 | Ta kollektivt med følge  |  |
| 4 | Ta kollektivt uten følge |  |

**Skolearbeid hjemme**
**Presiseringer**

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |

## Psykoedukative verktøy ved engstelse/angst

### Verktøyet «Psykologisk førstehjelp»

Dette verktøyet vektlegger bevisstgjøring av forholdet mellom tanker, følelser og handling, og hvordan man kan jobbe med tankene for bedre å mestre en bestemt situasjon. Materialet kan brukes til arbeid med angstsymptomer og andre utfordringer relatert til psykisk helse, i samtaler med elever, grupper og hele klasser. Verktøyet kan også benyttes i arbeid med familien og foresatte og er rettet mot ungdom mellom 13–18 år (Raknes, 2022).

### Nettkurset E-risk

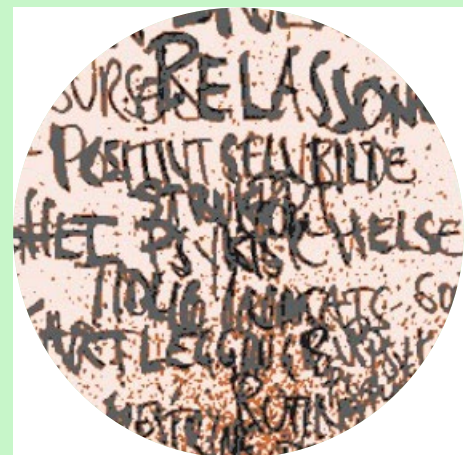
Nettkurset er landets første digitale verktøy for unge som strever med angst. Nettkurset heter E-Risk og retter seg mot ungdom i alderen 12–18 år. De får hjelp til å utfordre angsten ved å møte det de har angst for. Mestringskurset, som er gratis og tilgjengelig for alle, har også tips til foreldre og lærere om hvordan de kan støtte engstelig ungdom på en god måte.

På [e-risk.no](http://e-risk.no) ligger nettkurset.

# Vedlegg

## Maler og nyttige skjema

I vedleggene finner du utskriftsvennlige maler og verktøy som skolene kan bruke i arbeidet med å forebygge, kartlegge og håndtere skolefravær. Disse ressursene inkluderer hjelpemidler for tiltak, samarbeid og evaluering, og er designet for å støtte skolene i å følge opp elever med bekymringsfullt fravær på en strukturert og effektiv måte.



## Punkter for utarbeiding av samarbeidsavtale

Det anbefales å tidlig utarbeide en samarbeidsavtale som inneholder:

- ▶ Hvilke timer eleven skal ha (fysisk tilstedeværelse på skolen med eller uten alternativ organisering). Behov for delkurs?
- ▶ Mengde skolearbeid som gjøres hjemmefra. Kontaktlærer organiserer med faglærerne og sender digitalt (for eksempel en tverrfaglig oppgave).
- ▶ Hvor raskt kravet om fremmøte/opptrapping bør skje (helse kan uttale seg om dette hvis de er koblet på).
- ▶ Hvilke justeringer som bør gjøres hjemme og på skolen.

Tenk gjennom tiltak i alle delene av elevens liv – *skole, fritid og hjem*.

- ▶ Sett opp realistiske mål og tiltak. Når er målet nådd? Delmål underveis. Eksempelvis når eleven klarer å delta i full klasse en hel skoledag. Et delmål kan da være å møte lærer alene på skolen et gitt antall timer i uken, delta i mindre gruppe med kjente elever før tilbakeføring til klassen.

Med utgangspunkt i tiltakssirkelen og kartlegging av eleven bør de ulike tiltakene skrives ned i en samarbeidsavtale. Når det utarbeides samarbeidsavtaler, må det være tydelig:

- ▶ Hva den enkelte har i oppgave (skole, elev, hjem).
- ▶ Hvordan og når det skal gjennomføres.
- ▶ Hva som kan gjøres dersom det aktuelle tiltaket ikke kan gjennomføres/ikke virker-vegringen øker eller ingen bedring (Plan B).
- ▶ Når planen skal evalueres (dato). Lag avtale for 3 uker av gangen, evaluer etter 3 uker og juster.

Samarbeidsavtalene benyttes på både trinn 3 og 4 i tiltakstrappen.

- ▶ Etter ferier og fridager bør det ikke foretas økninger/endringer.
- ▶ Hold deg til planen. Ikke bli fristet til å gjøre mer enn det eleven forventer. Eleven må kunne stole på planen.

## Eksempel på samarbeidsavtale

### Samarbeidsavtale mellom elev, foreldre, skole og evt. andre involverte

**Sted og dato:**

**Til stede ved utarbeidelsen:**

**Mål for samarbeidet:** Når er målet nådd?

**Eksempel:** Langsiktig mål om tilbakeføring av eleven til klassen.

**Eksempel:**

**Delmål 1:** Tilbakeføring til skolen, gradvis tilvenning med enetimer med lærer.

**Delmål 2:** Delta i mindre gruppe.

**Ta stilling til:**

Hvilke dager/timer eleven skal være fysisk til stede på skolen?

Hvilke fag?

Alternativ organisering eller i klassen?

Mengde skolearbeid som skal gjøres hjemmefra i tilbakeføringsperioden?

Hvor raskt kravet om oppmøte bør øke?

► **Skolens ansvar:**

**Hvilke justeringer skal gjøres på skolen og av hvem?**

**Eksempel:** Tilpasset opplæring i kroppsøving med alternativt opplegg.

Strukturtime med kontaktlærer ukentlig for sjekk inn.

Lage mestringsplan med eleven.

Oppfølging av skolepsykolog/helsesykepleier for støtte til eksponering og psykoedukasjon for engstelse.

► **Foreldrenes ansvar:**

**Hvilke justeringer skal gjøres hjemme?**

**Eksempel:** Etablere en god kvelds- og morgenrutine hjemme. Leggetid senest kl. 22. Ta vekk mobil/nettbrett kl. 21. Vekke eleven kl. 07 for å få en rolig morgen. Følge/kjøre eleven til skolen de avtalte dagene for å sikre oppmøte. Støtte eleven i eksponeringstrening. Øve på presentasjoner hjemme.

► **Elevens ansvar:**

Følge klassens plan og gjøre skolearbeid hjemmefra de dagene/timene det ikke er avtalt fysisk tilstedeværelse på skolen.

Holde kontakten med faglærere, gjøre seg tilgjengelig for vurdering.

Møte opp til avtaler på skolen.

*(Eventuelt andre involverte?)*

**Plan B:**

**Skole:** Ring eleven ved fravær, om ikke svar ring foresatte. **Mobilnummer** \_\_\_\_\_

**Hjem:** Gi beskjed direkte til kontaktlærer om eleven ikke kommer til skolen som avtalt.

Informert kontaktlærer så fort de er usikre på om planen ikke følges opp eller om eleven gir uttrykk for at noe ikke er greit på skolen.

**Elev:** Følge plan B ved angstanfall, oppsøk helsesykepleier eller rådgiver. **Mobilnummer** \_\_\_\_\_

**Andre instanser:** Tett bistand fra PPT/BUP ved behov for veiledning. Om avvik, kontakt saksbehandler i PPT mobilnummer \_\_\_\_\_

Avtalen gjelder for de neste 3 ukene. Den skal evalueres (dato): \_\_\_\_\_

Signaturer på avtalen:



## Evaluering av samarbeidsavtale

**Sted og dato:**

**Til stede ved evalueringen:**

**Evaluering av mål:**

**Evaluering av tiltak:**

**Evaluering av Plan B:**

Basert på evalueringen er det avtalt følgende (kryss av):

- Det er ikke lenger behov for systematisk oppfølging av skolefravær.
- Det utarbeides en ny samarbeidsavtale.
- Behov for videre henvisning til f.eks. PPT, BUP, barneverntjenesten, eller andre instanser er blitt vurdert.

*Signaturer på evaluering:*



## Mal for samarbeidsavtale

### Samarbeidsavtale mellom elev, foreldre, skole og evt. andre involverte

**Sted og dato:**

**Til stede ved utarbeidelsen:**

---

**Mål for samarbeidet:**

**Delmål 1:**

**Delmål 2:**

**Ta stilling til:**

---

› **Skolens ansvar:**

Hvilke justeringer skal gjøres på skolen og av hvem?

---

› **Foreldrenes ansvar:**

Hvilke justeringer skal gjøres hjemme?

---

› **Elevens ansvar:**

---

*(Eventuelt andre involverte?)*

---

**Plan B:**

---

Avtalen gjelder for de neste \_\_\_ ukene. Den skal evalueres (dato): \_\_\_\_\_

---

*Signaturer på avtalen:*



## Evaluering av samarbeidsavtale

**Sted og dato:**

**Til stede ved evalueringen:**

**Evaluering av mål:**

**Evaluering av tiltak:**

**Evaluering av Plan B:**

Basert på evalueringen er det avtalt følgende (kryss av):

- Det er ikke lenger behov for systematisk oppfølging av skolefravær.
- Det utarbeides en ny samarbeidsavtale.
- Behov for videre henvisning til f.eks. PPT, BUP, barneverntjenesten, eller andre instanser er blitt vurdert.

*Signaturer på evaluering:*



## Mal for aktivitetsplan jmf. § 12-4

### Sted og dato

Aktivitetsplan – opplæringsloven §§ 12-2 og 12-4

**Elevens navn** \_\_\_\_\_

**Født** \_\_\_\_\_

**Klasse** \_\_\_\_\_

**Aktivitetsplan nr.** \_\_\_\_\_

### 1. Bakgrunnen for at skolen oppretter en aktivitetsplan

Hvordan har skolen fanget opp at eleven ikke har et trygt og godt skolemiljø?

Når mottok skolen beskjeden

### 2. Hva mener eleven?

Elevens subjektive opplevelse av skolehverdagen.

Elevens tanker om hva som skal til for at skolehverdagen kan bli bedre (tiltak).

Hvilke tiltak mener eleven fungerer og ikke fungerer dersom skolen allerede har satt inn tiltak for å sikre at eleven skal ha et trygt og godt skolemiljø?

### 3. Skolens undersøkelser av saken

I skjema nedenfor skal dere vise til funn i undersøkelsene skolen har gjort for å få en forståelse av de faktorene som utløser, påvirker og opprettholder problemet.

Dere skal oppgi hvilke undersøkelser dere har gjennomført, tidspunkt for undersøkelsene, hvem som gjennomførte dem, og hva undersøkelsene viste. Dersom det ikke er hensiktsmessig å omtale alle funn her, kan skolen vise til daterte referater fra elevsamtaler, møter og observasjoner.

| Undersøkelse   | Tid | Funn |
|--|-----|------|
| Elevsamtaler klasse/trinn  |     |      |
| Observasjon av undervisning/<br>klasseledelse                            |     |      |
| Observasjon overgang og<br>friminutt                                     |     |      |
| Lærere/assistenter beskriver<br>sitt inntrykk av elevens<br>skolehverdag |     |      |
| Sosiogram  |     |      |
| Trivsels-/elevundersøkelsen  |     |      |
| Innspill fra foresatte   |     |      |
| Andre undersøkelser  |     |      |

Dere kan sette inn flere, eller fjerne rader ved behov.

#### 4. Analyse av undersøkelser og beskrivelse av problemet

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Dato:                    | Deltagere:  |
| Problembeskrivelse       | Basert på funnene beskriver dere problemet/problemene som tiltakene skal løse |
| Opprettholdende faktorer | Hva er det som gjør at problemet vedvarer?                                    |

#### Andre forhold som har betydning for saken

Dersom elev/foresatte ikke ønsker tiltak som skolen mener er egnede, bør dere forklare dette under «andre forhold».

Det kan være til barnets beste å opprette aktivitetsplan selv om eleven/foresatte ikke ønsker det (f.eks. mener eleven/foresatte at eleven har et trygt og godt skolemiljø, mens skolen har en annen oppfatning).

Dersom skolen ikke vil sette inn tiltak som eleven/foresatte har bedt om, bør skolen begrunne hvorfor de ikke imøtekommer det.

Egnede tiltak kan være å involvere andre offentlige instanser som helsetjenesten, barnevern mv. Mange elever har utfordringer som skolen ikke kan løse alene.

#### Vurdering av elevens beste med tiltak

Skolen må hele veien i prosessen vurdere hva som er til elevens beste i saken. Det skal sterke hensyn til for at skolen kan sette elevens beste til side. Skolen må veie hensynet til elevens beste opp mot andre hensyn, det går frem av Barnekonvensjonen.

Skolen bør gi en oppsummering av hvordan tiltakene ivaretar elevens beste, for eksempel at de vil ivareta elevens ønsker, elevens behov for trygghet, forutsigbarhet og vennskap slik at han/hun får gode rammer for læring. Målet med tiltakene skal ikke bare være for å få en slutt på krenkelser og/eller mobbing, men også for at eleven skal ha en opplevelse av tilhørighet, og et skolemiljø som er trygt og godt. Hovedvekten av tiltakene i aktivitetsplanen bør derfor være på klasse og skolenivå.

Dere må vurdere om eleven er i en særskilt sårbar situasjon.

**Individnivå**

| Tiltak – Hva? | Tiltak – Hvordan? | Ansvarlig person | Når (fra–til dato) |
|---------------|-------------------|------------------|--------------------|
|               |                   |                  |                    |

**Klassenivå**

| Tiltak – Hva? | Tiltak – Hvordan? | Ansvarlig person | Når (fra–til dato) |
|---------------|-------------------|------------------|--------------------|
|               |                   |                  |                    |

**Skolenivå**

| Tiltak – Hva? | Tiltak – Hvordan? | Ansvarlig person | Når (fra–til dato) |
|---------------|-------------------|------------------|--------------------|
|               |                   |                  |                    |

**5. Evaluering**

Skolen skal følge opp saken, og dere må evaluere om tiltakene dere har satt inn har ført til at eleven har fått det bedre på skolen. Hvis evalueringen viser at eleven fortsatt ikke har det trygt og godt på skolen, skal skolen vurdere å sette inn andre eller mer intensive tiltak.

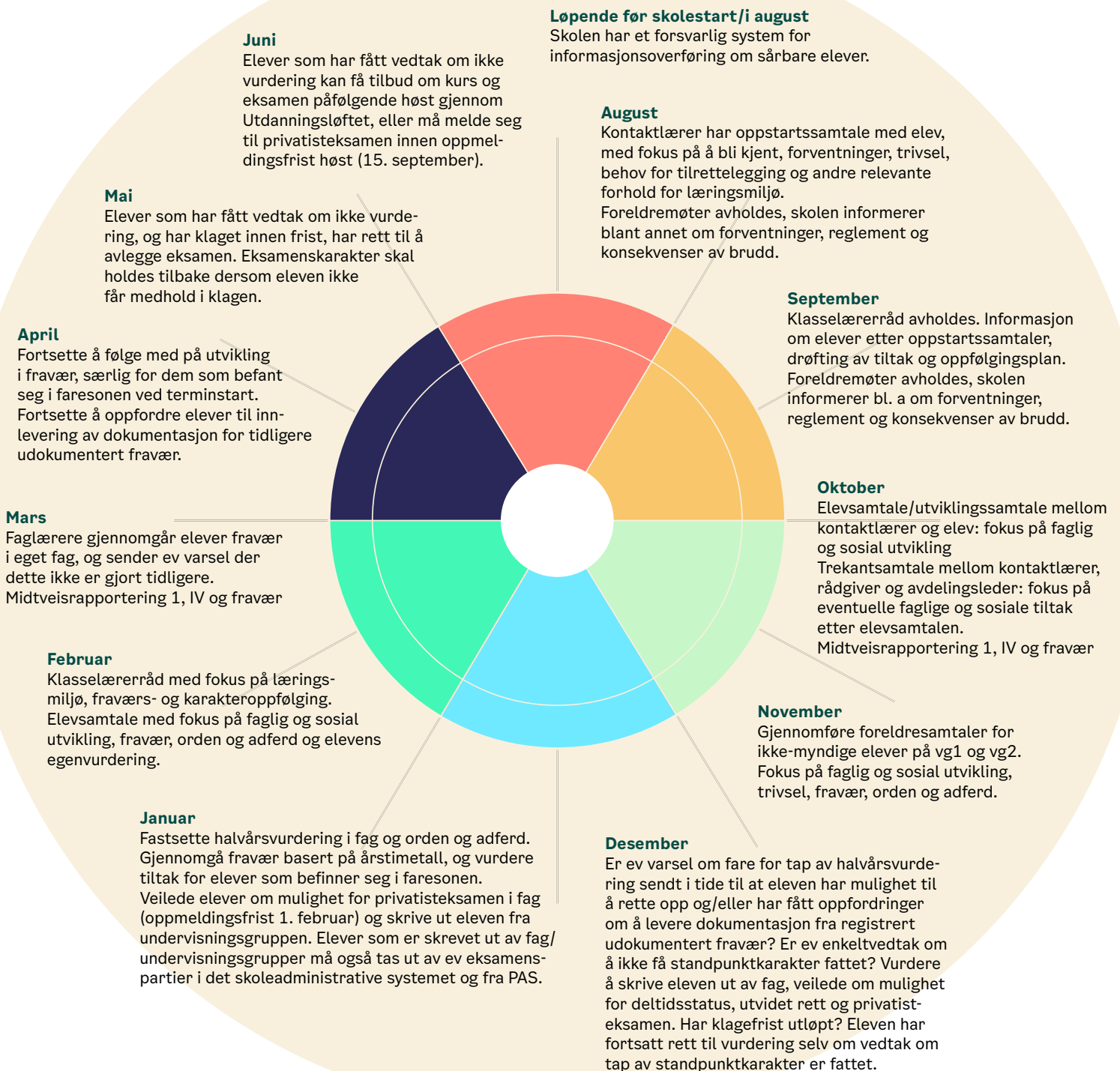
Når:

Hvem:

## Retningslinjer for fraværsoppfølging

| Fraværstype  | Tiltak   | Ansvarlig   |
|--|--|---|
| <b>Udokumentert timefravær</b>   | Faglærer registrerer fravær fortløpende i det skoleadministrative systemet, og sender eventuelt varsel til elev eller foresatte til umyndige elever om manglende vurderingsgrunnlag eller fare for overskridelse av fraværsgrensen<br>Elev og foresatte til umyndige elever oppfordres til å levere dokumentasjon<br>Kontaktlærer endrer fraværskode når fraværet er dokumentert       | Faglærer/<br>kontaktlærer                               |
| <b>Udokumentert dagsfravær</b>   | Faglærer registrerer fravær fortløpende i sine undervisningsøkter<br>Kontaktlærer registrerer dagsfravær dersom fraværsregistreringen tilsier det<br>Elev oppfordres til å levere dokumentasjon<br>Kontaktlærer endrer fraværskode når fraværet er dokumentert   | Faglærer/<br>kontaktlærer                               |
| <b>Gjentagende udokumentert times- og dagsfravær (før det er aktuelt med skriftlig varsel)</b> | Kontaktlærer tar en samtale med eleven, gjennomgår fraværet, snakker om ev mønstre, og årsak<br>Eleven oppfordres til å levere dokumentasjon, og jevnlig sjekke eget fravær i det skoleadministrative systemet<br>Vurdere om foresatte bør kontaktes<br>Rådgiver rapporterer til sos.ped-team/R-team<br>Muligheter for tilrettelegging og eventuelt andre tiltak drøftes og gjennomgås | Kontaktlærer<br>Rådgiver                                |
| <b>Fortsatt gjentagende udokumentert fravær – uten beskjed fra elev eller foresatt</b>         | Kontaktlærer gjennomfører samtale med elev<br>Foresatte kontaktes<br>Skriftlig varsel om fare for tap av halvårsvurdering eller standpunkt-vurdering sendes<br>Eleven oppfordres til å levere dokumentasjon<br>Avdelingsleder informeres, og sørger for videre fremdrift<br>Avtale med elev inngås   | Kontaktlærer<br>Rådgiver                                |
| <b>Fortsatt høyt udokumentert fravær</b>   | Innkalling til avklaringsmøte med ev foresatte, kontaktlærer og rådgiver<br>Skolen informerer om avtaler og tiltak som er prøvd ut<br>Skolen veileder eleven om mulighet for utskrivning av fag og ev oppmelding til privatisteksamen i tide før oppmeldingsfrist vår (1. februar)<br>Oppfølgingstjenesten informerer om sin tjeneste og etablerer kontakt med elev og foresatte       | Avdelingsleder  |
| <b>Høyt dokumentert fravær</b>   | Faglærer varslar om ev manglende vurderingsgrunnlag i faget<br>Kontaktlærer og rådgiver og/eller avdelingsleder har samtale med eleven<br>Skolen orienterer elev og foresatte om mulighet til å gjøre om elevstatus til deltids elev, mulighet for omvalg og å søke om utvidet rett (VMM08, VMM09)   | Faglærer<br>Kontaktlærer<br>Rådgiver/<br>avdelingsleder |

# Årshjul





Videregående skole

# Samtykkeerklæring

– samarbeid ved skolefravær

**Navn:** \_\_\_\_\_

**Klasse:** \_\_\_\_\_ **Fødselsdato:** \_\_\_\_\_

Jeg samtykker med dette til at skolen kan kommunisere med:

Foresatte  
Skolehelsetjenesten/bydelen  
LOS-kontakt  
PPT  
Barnevern/politi  
Fastlege  
BUP/DPS/habilitering  
Ruskontakt  
Oppfølgingstjenesten  
NAV

Om følgende forhold \_\_\_\_\_ som angår min skolegang  
og årsaker til mitt fravær i den tid jeg er elev ved \_\_\_\_\_ videregående skole.

Dette gjelder også perioden etter at jeg har fylt 18 år.

Jeg er innforstått med at dette samtykket kan trekkes tilbake på et senere tidspunkt.

Dato: \_\_\_\_\_

Elevens underskrift: \_\_\_\_\_

# Skjema for kartlegging av årsak til skolevegring – SRAS

## Bruk av SRAS-skjemaene

Et redskap for å kartlegge skolevegringens funksjon:

SRAS-R står for «Skjema for vurdering av skolenekting – revidert»  
(*School refusal assessment scale, revised*) (Kearney 2002b, 2006)

SRAS er et bidrag til hypotesedannelse i saker med bekymringsfullt skolefravær og er ment å brukes sammen med annen kartlegging. SRAS søker å finne opprettholdende betingelser for skolefraværet.

Skjemaet består av 24 ledd, det vil si seks for hver av de fire funksjonene det antas at skolevegring har:

- 1 Unngåelse av stimuli som vekker generelle negative følelser eller emosjonelt ubehag: spørsmål 1, 5, 9, 13, 17 og 21.
- 2 Unngåelse av ubehagelige sosiale situasjoner eller evalueringssituasjoner: spørsmål 2, 6, 10, 14, 18 og 22 f.eks snakke høyt i klassen, ha en prøve, gruppearbeid, muntlig presentasjon og prestere i kroppsøving.
- 3 Oppnå oppmerksomhet fra foreldre eller viktige andre og ligger nær til det vi kaller separasjonsangst: spørsmål 3, 7, 11, 15, 19 og 23. Disse elevene er ikke spesielt stresset i situasjoner i skolen.
- 4 Oppnå goder utenfor skolen, ofte skulk: spørsmål 4, 8, 12, 16, 20 og 24. F.eks se TV, spille dataspill, sove om morgenen og gå inn i uheldige vennskapsforhold (vanligst i alderen 11-17 år)

Leddene består av utsagn som skal bekreftes ved å skåre på en skala fra 0 (aldri) til 6 (alltid). Skårene summeres, og det regnes ut gjennomsnitt for leddene for hver årsak. Deretter rangeres årsakene fra mest til minst viktig.

### SRAS-R finnes i tre versjoner:

- 1 Vurderingsskjema for skolenekting, elevversjon.
- 2 Vurderingsskjema for skolenekting, foreldreversjon.
- 3 Vurderingsskjema for skolenekting, lærerversjon.

### Hva skal de måle?

SRAS-R skjemaene kan gi en pekepinn på forhold om hvorfor skolevegringen finner sted. En studie konkluderer med at skjemaene alene antakelig ikke gir tilstrekkelig informasjon om årsakene til skolevegringen.



## 1. Administrering av skjemaene

- ▶ SRAS er et selvrapporteringskjema som fylles ut av hhv. Foreldre og eleven selv. Dette kan gjerne gjøres hjemme.
- ▶ Informantene (foreldrene og eleven) må på forhånd informeres om at:
- ▶ Det er viktig at alle spørsmål besvares, slik at en får et best mulig bilde av situasjonen.
- ▶ Foreldrene må fylle ut hvert sitt skjema, og at de ikke må samarbeide om besvarelsen.
- ▶ Hvis eleven har vansker med å lese og besvare skjemaet selvstendig, kan foreldre eller lærer bidra med å forklare skjemaet og lese opp spørsmålene for eleven. Det er imidlertid viktig at det er elevens opplevelse som speiles i besvarelsen.

## 2. Oppsummering av besvarelser

### Skåring av SRAS-R

- ▶ Totalskårer per indeks deles på 6 (eller antall spørsmål som er besvart innenfor indeksen). Dette gjøres separat på vurderingskjema fra elev, samt for mor/far og lærer. Regn deretter ut gjennomsnittet per indeks på alle vurderingskjemaene.
- ▶ Indeksen med høyest skåre regnes som primærårsak til vegringen.
- ▶ Skårer på + -0.50 regnes som «likeverdige».
- ▶ Husk at dette kun er å regne som hypoteser til vegring.
- ▶ Tallverdien som er fylt på de respektive 24 spørsmålene overføres til matrisen nederst på skjemaet (spørsmål 1, 5, 9, 13, 17 og 21 i kategori 1 osv).
- ▶ Tallverdiene i de ulike kategoriene summeres verikalt og skrives inn i «Totalskåren».
- ▶ De fire respektive totalskårene deles på antall besvarte spørsmål (6) og fylles inn i «Middelskåre».
- ▶ «Relativ rank» nummereres med 1 for kategorien med høyest skåre, 2 for kategorien med nest høyest skåre osv.
- ▶ Kategorien med høyest middelskåre antas å være den faktoren som i størst grad opprettholder skolefraværet, mens kategorien som er nærmest null antas å være den minst sannsynlige opprettholdende faktoren. NB! Det er helt normalt at det er flere opprettholdende faktorer til fraværet, f.eks både engstelighet og ønske om å gjøre ting en liker.

### 3. Tolkning av resultat - hypotesedannelse

Se matrisen under for forklaring på hva de ulike kategoriene representerer.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Negativ forsterkning:</b><br/>Forekommer når en <u>aversiv stimulus</u> (1) blir fjernet kontingent på en atferd, og dette medfører at forekomst av atferden opprettholdes/øker i frekvens (Catania, 1992).</p> <p><u>Negativt forsterket skolevegringsatferd:</u><br/>Fravær fra skolen medfører terminering av ubehaget.</p>                             | <p><b>Kategori 1 - UNNGÅELSE</b></p> <p>Unngå stimuli som fremkaller negative følelser (medelever, korridorer, overganger)</p> <p>Skolen i seg selv (kantina, klasserom, korridorer, toaletter, medelever og generelt skolemiljø)(1) er skremmende eller ubehagelig på andre måter</p> | <p><b>Kategori 2 - FLUKT</b></p> <p>Flukt fra sosiale situasjoner og/eller evaluerings-/vurderingssituasjoner inkl. Sosial evaluering (f.eks friminutt/ muntlige presentasjoner i klassen)</p> <p>Det er ubehagelig å prestere (1), og bli evaluert (1) i nærvær av andre elever</p> |
| <p><b>Positiv forsterkning:</b><br/>Forekommer når en <u>positiv stimulus</u> tilføres (2) kontingent på en atferd og dette medfører at forekomsten av atferden opprettholdes/ øker i frekvens.</p> <p><u>Positivt forsterket skolevegringsatferd:</u><br/>Tilstedeværelse på annen arena enn skolen medfører tilgang på goder, eller er et gode i seg selv.</p> | <p><b>Kategori 3 - OPPMERKSOMHET</b></p> <p>Separasjonsangst og krav om oppmerksomhet (2) og tilstedeværelse fra signifikante andre utenfor skolen (f.eks foreldre)</p> <p>Det er koselig og trygt å være sammen med foreldre hjemme</p>   | <p><b>Kategori 4 - BELØNNING</b></p> <p>Forsterkende hendelser utenfor skolen (venner, rus, spill etc) (2)</p> <p>Det er mer spennende å drive med PC, spill, TV, være med venner eller ligge lenge om morgenen</p>  |

### 4. Trinn i hypotesedannelse

1. Undersøk resultatene på SRAS- sammenligne skårene fra de ulike informantene ift. hva opprettholder skolevegringsatferden:
  - a. Grunnleggende enighet mellom informantene?
  - b. Grunnleggende uenighet mellom informantene?
2. Sammenlign resultatet fra SRAS med resultater fra sjekklister-/selvrapporterings-skjema, samt intervjuinformasjon for å bekrefte den funksjonelle hypotesen.
3. Sammenligne inntrykk etter atferdsobservasjoner med resultater fra trinn 1 og 2 for å bekrefte den funksjonelle hypotesen
4. Presenterer den funksjonelle hypotesen for foreldre/skolepersonalet for å få den bekreftet.

## 5. Forslag til tiltak (Basert på Kearney, 2005):

| Unngåelse av stimuli som fremkaller negative følelser (medelever, korridorer ol.)              | Flukt fra sosiale situasjoner og/eller vurderingssituasjoner                                   | Oppmerksomhet og tilstedeværelse fra signifikante andre (oftest foreldre) | Forsterkende hendelser utenom skolen (venner, rus, spill ol.)               |
|--|--|---|---|
| <b>Elevfokusert behandling/veiledning</b>  | <b>Elevfokusert behandling/veiledning</b>  | <b>Foreldrefokusert behandling/veiledning</b>                             | <b>Foreldrefokusert behandling/veiledning</b>                               |
| Psykoedukasjon om angst og dens komponenter  | Psykoedukasjon om angst og dens komponenter  | Foreldreveiledning; korthet og tydelighet i instruksjoner                 | Avtaler med klare incentiver for skoledeltakelse                            |
| Avslappings-/pusteøvelser  | Avslappings-/pusteøvelser  | Etablere gode morgen-, dags- og kveldsrutiner                             | Etablere problemløsningsmøter for familien                                  |
| Gradvis re-eksponering av skolesituasjoner med bruk av angst og unngåelseshierarki (barometer) | Gradvis re-eksponering av skolesituasjoner med bruk av angst og unngåelseshierarki (barometer) |   | Øvelser i kommunikasjons- og problemløsningsferdigheter                     |
|  | Kognitiv restrukturering av tankene (irrasjonelle tanker)                                      |   | Følgning av ungdom til skolen og klasserommet hvis nødvendig                |
|  | Sosial ferdighetstrening knyttet til sosiale situasjoner og evalueringssituasjoner             |   | Økt monitorering av skoledeltakelse   |
|  |  |   | Sosial ferdighetstrening med fokus på å motstå gruppepress ift. skolefravær |



## Vurderingsskjema for skolevegring, elevskjema (SRAS-R-B)

| Navn:   | Alder:       | Dato:            |                             |                |                    |             |
|---|--------------|------------------|-----------------------------|----------------|--------------------|-------------|
| <b>1</b> Hvor ofte får du vondt (ubehag, redd, nervøs, trist) av å gå på skolen fordi du er redd for noe på skolen?<br>For eksempel prøver, presentasjoner, bussen, lærere, støy. |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>2</b> Hvor ofte er du borte fra skolen fordi det er vanskelig å snakke med andre elever, lærere eller andre på skolen?   |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>3</b> Hvor ofte har du mer lyst til å være sammen med familien din eller venner/kjæreste enn å dra på skolen?  |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>4</b> Når du ikke er på skolen, hvor ofte drar du hjemmefra og gjør noe morsomt?   |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>5</b> Hvor ofte er du borte fra skolen fordi du vil føle deg trist eller umotivert hvis du drar dit?   |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>6</b> Hvor ofte er du borte fra skolen fordi du er flau eller skamfull når du er sammen med andre på skolen?   |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>7</b> Hvor ofte tenker du på din familie når du er på skolen?  |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>8</b> Når du ikke er på skolen i løpet av uken, hvor ofte snakker du da med eller treffer noen andre utenom familien din?  |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>9</b> Hvor ofte kjenner du ubehag på skolen/har det vondt (er trist, nervøs, redd) sammenlignet med når du er hjemme?  |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |
| <b>10</b> Hvor ofte er du borte fra skolen fordi du ikke har så mange venner der?   |              |                  |                             |                |                    |             |
| Aldri<br>0  | Sjelden<br>1 | Noen ganger<br>2 | Halvparten av<br>tiden<br>3 | Vanligvis<br>4 | Nesten alltid<br>5 | Alltid<br>6 |

|   |         |             |                     |           |               |        |
|---|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| <b>11</b> Hvor ofte vil du heller være sammen med din familie enn å dra på skolen?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>12</b> Når du ikke er på skolen, hvor mye tid bruker du da sammen med venner eller å dra et sted?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>13</b> Hvor ofte får du det vondt/ubehagelig (er redd, trist, nervøs) når du tenker på skolen på en lørdag/søndag?   |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>14</b> Hvor ofte holder du deg borte fra bestemte steder på skolen der du er nødt til å snakke med andre? (for eksempel ganger, kantina eller der spesielle elever oppholder seg?) |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>15</b> Hvor godt ville du ha likt å ha undervisning hjemme eller andre steder i stedet for på skolen?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>16</b> Hvor ofte nekter du å dra på skolen fordi du heller vil gjøre andre ting?   |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>17</b> Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis du hadde det mindre vondt/ubehagelig på skolen (var mindre redd, nervøs, og trist)?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>18</b> Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis det hadde vært lettere å få nye venner?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>19</b> Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis en av foreldrene dine var med deg?   |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>20</b> Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis du kunne gjøre mer morsomme ting etter skoletid (som å være sammen med venner?)  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri   | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0   | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |



**21** Hvor mye mer vondt/ubehagelig har du det på skolen (er redd, nervøs, trist) enn andre på din alder?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**22** Hvor mye mer holder du deg unna elever på skolen enn andre på din alder gjør?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**23** Ønsker du å være hjemme med en av foreldrene dine mer enn andre på din alder ønsker?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**24** Har du mer lyst til å gjøre morsomme ting utenfor skolen enn andre på din alder har?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

| Kategori 1<br>- UNNGÅELSE |     | Kategori 2<br>- FLUKT |     | Kategori 3<br>- OPPMERKSOMHET |     | Kategori 4<br>- BELØNNING |     |
|---------------------------|-----|-----------------------|-----|-------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 1                         |     | 2                     |     | 3                             |     | 4                         |     |
| 5                         |     | 6                     |     | 7                             |     | 8                         |     |
| 9                         |     | 10                    |     | 11                            |     | 12                        |     |
| 13                        |     | 14                    |     | 15                            |     | 16                        |     |
| 17                        |     | 18                    |     | 19                            |     | 20                        |     |
| 21                        |     | 22                    |     | 23                            |     | 24                        |     |
| Sum:                      | /6= | Sum:                  | /6= | Sum:                          | /6= | Sum:                      | /6= |

|                      |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|
| <b>Totalskåre:</b>   |  |  |  |  |
| <b>Middelskåre:</b>  |  |  |  |  |
| <b>Relativ rank:</b> |  |  |  |  |

Kearney (2006), oversatt av Holden og Sällman, 2010

*Kategorien med høyest middelskåre antas å være den faktoren som i størst grad opprettholder skolefraværet, mens kategorien som er nærmest null antas å være den minst sannsynlige opprettholdende faktoren.*

## Vurderingsskjema for skolevegring, foreldreskjema (SRAS-R-B)

Navn:

Dato

**1** Hvor ofte får ungdommen det vondt (ubehag, redd, nervøs, trist) av å gå på skolen fordi han/hun er redd for noe på skolen? For eksempel prøver, presentasjoner, bussen, lærere, brannalarm/støy.

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**2** Hvor ofte er ungdommen borte fra skolen fordi det er vanskelig å snakke med andre elever, lærere eller andre på skolen?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**3** Hvor ofte har ungdommen mer lyst til å være sammen med sine foreldre enn å dra på skolen?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**4** Når ungdommen ikke er på skolen i løpet av uka (fra mandag-fredag), hvor ofte drar han eller hun da hjemmefra og gjør noe morsomt?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**5** Hvor ofte er ungdommen borte fra skolen fordi de vil føle deg trist eller umotivert av å dra dit?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**6** Hvor ofte er ungdommen borte fra skolen fordi de føler seg flau eller skamfull når de er sammen med andre på skolen?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**7** Hvor ofte tenker/tar ungdommen kontakt med sin familie/foreldre når de er på skolen?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**8** Når ungdommen ikke er på skolen i løpet av uken (fra mandag-fredag), hvor ofte snakker da ungdommen med eller treffer noen andre utenom familien?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**9** Hvor ofte har ungdommen ubehag på skolen/har det vondt (er trist, nervøs, redd) sammenlignet med når de er hjemme?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |



|  |         |             |                     |           |               |        |
|--|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| <b>10</b> Hvor ofte er ungdommen borte fra skolen fordi de ikke har så mange venner der?   |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>11</b> Hvor ofte ville ungdommen heller vært sammen med familien enn å dra på skolen?   |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>12</b> Når ungdommen ikke er på skolen i løpet av uka (fra mandag-fredag), hvor mye koser han eller hun seg da med ting som å være sammen med venner eller dra til et sted?                 |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>13</b> Hvor ofte får ungdommen det vondt/ubehagelig (er redd, trist, nervøs) når de tenker på skolen på en lørdag/søndag?   |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>14</b> Hvor ofte holder du ungdommen seg borte fra bestemte steder på skolen der de er nødt til å snakke med andre? (for eksempel ganger, kantina eller der spesielle elever oppholder seg) |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>15</b> Hvor godt ville ungdommen ha likt å ha undervisning hjemme eller andre steder i stedet for på skolen?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>16</b> Hvor ofte nekter ungdommen å dra på skolen fordi de heller vil gjøre andre morsomme ting?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>17</b> Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis ungdommen hadde hatt det mindre vondt/ubehagelig på skolen (var mindre redd, nervøs, og trist)?   |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>18</b> Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis det hadde vært lettere å få nye venner?   |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>19</b> Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis ungdommen hadde hatt følge fra foreldrene?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |



|  |         |             |                     |           |               |        |
|--|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| <b>20</b> Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis ungdommen kunne gjøre mer morsomme ting etter skoletid (som å være med venner)? |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>21</b> Hvor mye mer vondt får ungdommen det på skolen (ubehag, redd, nervøs, trist) enn andre på sin alder?                       |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>22</b> Hvor mye mer holder ungdommen seg unna elever på skolen enn andre jevnaldrende gjør?                                       |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>23</b> Ønsker ungdommen å være hjemme med en av foreldrene mer enn andre på samme alder?  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |
| <b>24</b> Har ungdommen mer lyst til å gjøre morsomme ting utenfor skolen enn andre på samme alder?                                  |         |             |                     |           |               |        |
| Aldri  | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0  | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

| Kategori 1<br>- UNNGÅELSE |     | Kategori 2<br>- FLUKT |     | Kategori 3<br>- OPPMERKSOMHET |     | Kategori 4<br>- BELØNNING |     |
|---------------------------|-----|-----------------------|-----|-------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 1                         |     | 2                     |     | 3                             |     | 4                         |     |
| 5                         |     | 6                     |     | 7                             |     | 8                         |     |
| 9                         |     | 10                    |     | 11                            |     | 12                        |     |
| 13                        |     | 14                    |     | 15                            |     | 16                        |     |
| 17                        |     | 18                    |     | 19                            |     | 20                        |     |
| 21                        |     | 22                    |     | 23                            |     | 24                        |     |
| Sum:                      | /6= | Sum:                  | /6= | Sum:                          | /6= | Sum:                      | /6= |

|                      |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|
| <b>Totalskåre:</b>   |  |  |  |  |
| <b>Middelskåre:</b>  |  |  |  |  |
| <b>Relativ rank:</b> |  |  |  |  |

Kategorien med høyest middelskåre antas å være den faktoren som i størst grad opprettholder skolefraværet, mens kategorien som er nærmest null antas å være den minst sannsynlige opprettholdende faktoren.

**Vurderingsskjema for skolevegring, lærerskjema (SRAS-R-B)**
**Navn:**
**Dato:**
**1** Hvor ofte får eleven det vondt/ubehag av å gå på skolen fordi han eller hun er redd for noe på skolen (f.eks. prøver, skolebussen, lærere, brannalarm)?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**2** Hvor ofte er eleven borte fra skolen fordi det er vanskelig å snakke med andre elever på skolen?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**3** Hvor ofte har eleven mer lyst til å være sammen med sine foreldre enn å dra på skolen?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**4** Når eleven ikke er på skolen i løpet av uka (fra mandag til fredag), hvor ofte drar eleven hjemmefra og gjør noe morsomt?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**5** Hvor ofte er eleven borte fra skolen fordi eleven vil føle seg trist eller lei/redd ved å drar dit?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**6** Hvor ofte er eleven borte fra skolen fordi han eller hun blir flau ved å være med andre på skolen?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**7** Hvor ofte tenker eleven på sine foreldre eller på sin familie når han eller hun er på skolen?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**8** Når eleven ikke er på skolen i løpet av uka (fra mandag til fredag) hvor ofte snakker han eller hun med eller treffer andre utenom familien?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**9** Hvor ofte har eleven det vondt/ubehagelig på skolen (er redd, nervøs, trist), sammenlignet med når han eller hun er hjemme med venner?

|       |         |             |                     |           |               |        |
|-------|---------|-------------|---------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                   | 4         | 5             | 6      |

**10** Hvor ofte er eleven borte fra skolen fordi han eller hun ikke har så mange venner der?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**11** Hvor ofte ville eleven heller vært sammen med familien enn å dra på skolen?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**12** Når eleven ikke er på skolen i løpet av uka, hvor mye koser eleven seg da med ting som å være sammen med venner eller å dra et sted?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**13** Hvor ofte får eleven det vondt/ubehagelig (er redd, nervøs, trist) når han eller hun tenker på skolen på en lørdag eller søndag?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**14** Hvor ofte holder eleven seg borte fra bestemte steder på skolen (f.eks. ganger eller der spesielle elever oppholder seg) der han eller hun er nødt til å snakke med andre?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**15** Hvor godt ville eleven ha likt å ha undervisning med en av foreldrene hjemme i stede for med lærer på skolen?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**16** Hvor ofte nekter eleven å dra på skolen fordi han eller hun heller vil gjøre morsomme ting andre steder?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**17** Hadde det vært lettere å gå på skolen hvis eleven hadde hatt det mindre vondt/ubehagelig (var mindre redd, nervøs, trist) på skolen?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**18** Hadde det vært lettere for eleven å gå på skolen hvis det hadde vært lettere å få nye venner?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**19** Hadde det vært lettere for eleven å gå på skolen hvis en av foreldrene var med?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**20** Hadde det vært lettere for eleven å gå på skolen hvis eleven kunne gjøre mer morsomme ting etter skoletid (som å være med sammen med venner)?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**21** Hvor mye mer vondt/ubehag har eleven det på skolen (er redd, nervøs, trist) enn andre på samme alder?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**22** Hvor mye mer holder eleven seg unna elever på skolen enn andre på samme alder?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**23** Ønsker eleven å være hjemme med en av foreldrene mer enn andre på samme alder?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

**24** Har eleven mer lyst til å gjøre morsomme ting utenfor skolen enn andre på samme alder?

|       |         |             |                        |           |               |        |
|-------|---------|-------------|------------------------|-----------|---------------|--------|
| Aldri | Sjelden | Noen ganger | Halvparten<br>av tiden | Vanligvis | Nesten alltid | Alltid |
| 0     | 1       | 2           | 3                      | 4         | 5             | 6      |

| Kategori 1<br>- UNNGÅELSE |     | Kategori 2<br>- FLUKT |     | Kategori 3<br>- OPPMERKSOMHET |     | Kategori 4<br>- BELØNNING |     |
|---------------------------|-----|-----------------------|-----|-------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 1                         |     | 2                     |     | 3                             |     | 4                         |     |
| 5                         |     | 6                     |     | 7                             |     | 8                         |     |
| 9                         |     | 10                    |     | 11                            |     | 12                        |     |
| 13                        |     | 14                    |     | 15                            |     | 16                        |     |
| 17                        |     | 18                    |     | 19                            |     | 20                        |     |
| 21                        |     | 22                    |     | 23                            |     | 24                        |     |
| Sum:                      | /6= | Sum:                  | /6= | Sum:                          | /6= | Sum:                      | /6= |

|               |  |  |  |
|---------------|--|--|--|
| Totalskåre:   |  |  |  |
| Middelskåre:  |  |  |  |
| Relativ rank: |  |  |  |

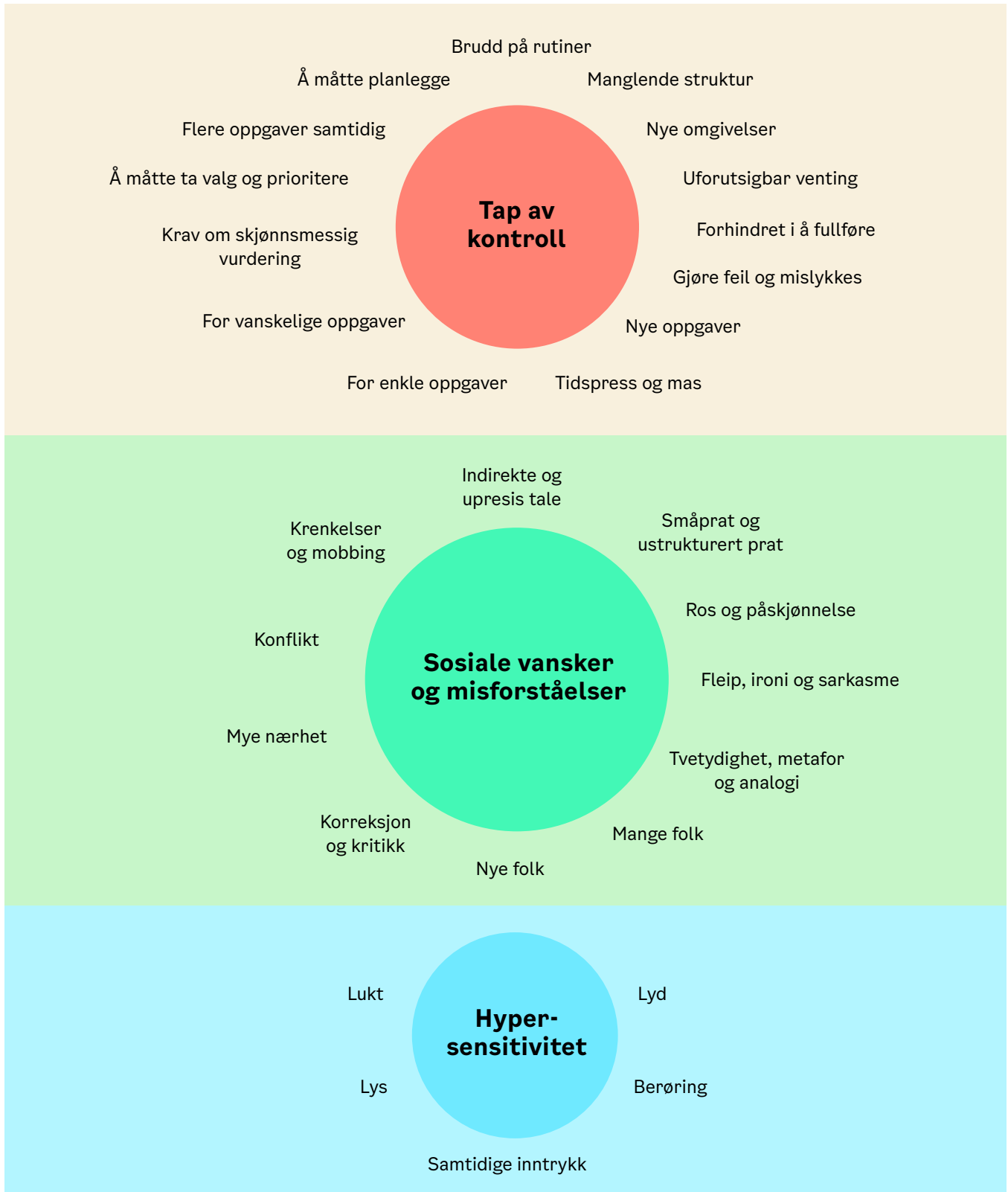
Kategorien med høyest middelskåre antas å være den faktoren som i størst grad opprettholder skolefraværet, mens kategorien som er nærmest null antas å være den minst sannsynlige opprettholdende faktoren.

## Mal for telefonsamtale mellom skole og hjem

1. Skaff deg detaljert oversikt over elevens fravær, og om det er et mønster i fraværet:
  - Hvilke dager er eleven borte? (Er det ofte mandager, for eksempel?)
  - Er det ofte flere dager i strekk (for eksempel knyttet til sykdom som omgangssyke eller influensa), eller er det enkeltstående dager (for eksempel knyttet til plager som magevondt eller hodepine)?
  - Kommer eleven ofte for sent, eller går eleven hjem før skoledagen er over?
  - Har eleven hyppig fravær i forbindelse med lege/tannlege, vurderingssituasjoner ol.?
2. Ring elev/foresatte og opplys om elevens fravær. Minn dem om at skolen satser på tidlig innsats ved fravær, og at det er derfor du tar kontakt.
3. Beskriv elevens fravær (dine funn fra pkt. 1). Spør foresatte hva de tenker om fraværet.
4. Undersøk om foresatte tror at fraværet vil minke automatisk, eller om de er bekymret for fortsatt høyt fravær.
5. Undersøk om eleven ser ut til å trives på skolen, eller om de ser tegn til at eleven misliker eller gruer seg for noe ved skolen.
6. Konkluder sammen med foresatte om det er behov for et møte der saken drøftes nærmere og tiltak iverksettes (trinn 2).

|    | Type fravær                          | Info. skole                        | Info. elev/foresatte |
|----|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| a) | Enkelttimer                          | x                                  |                      |
| b) | Gjentakende forsentkomming           |                                    |                      |
| c) | Fag, dager, personer?<br>Situasjoner | KRØ, tirsdag<br>Vurdering ma, eng. | Tirsdag, onsdag      |

## Stresskilder i skolen



Mulige stresskilder i skolen – med utgangspunkt i Trude Haviks modell

# Psykens ABC



Oslo



---

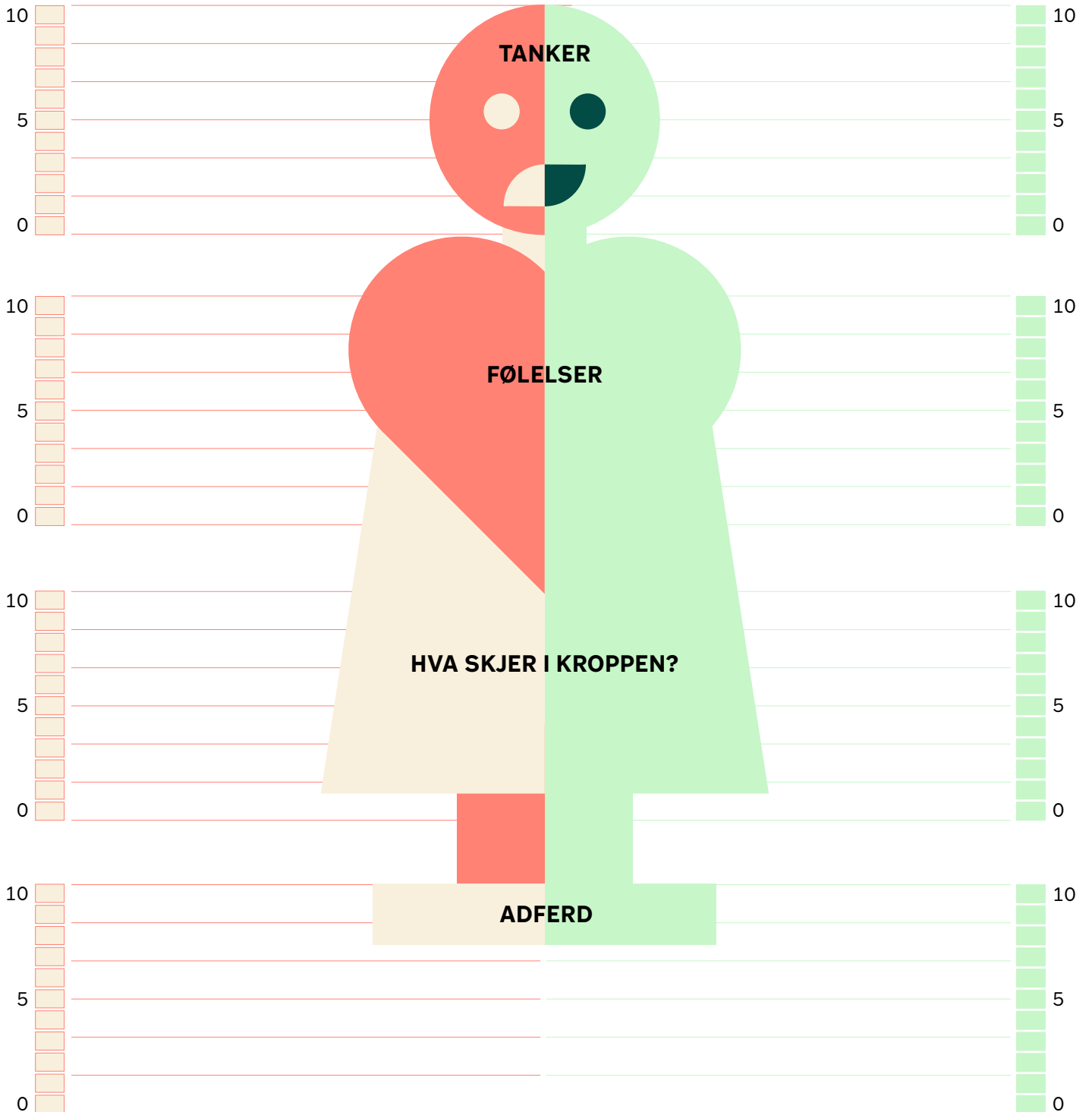
---

---

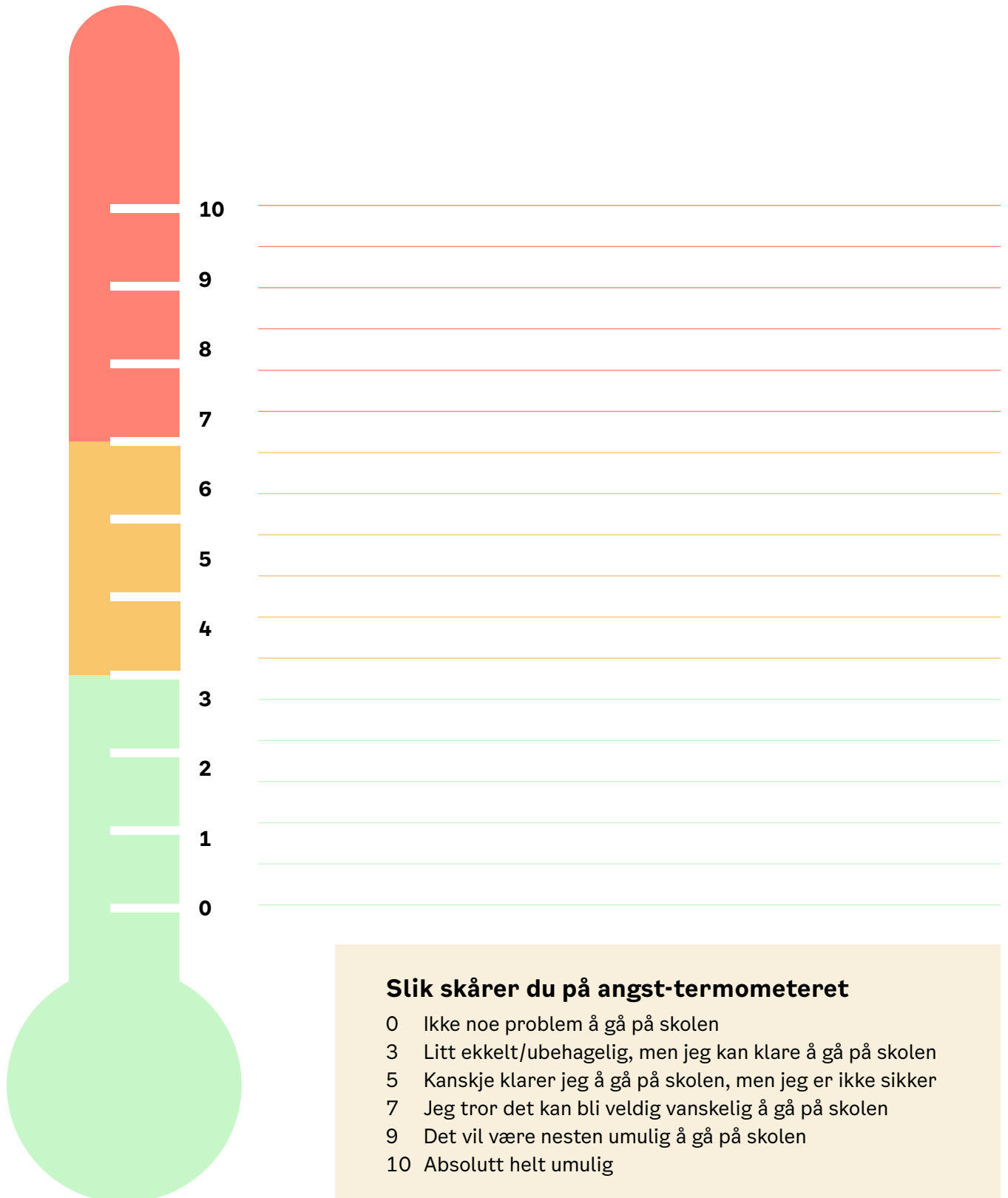
---

---

---



# Angst-termometer



# Tiltakstrappa



Bekymringsfullt skolefravær:

- › 5 % for små fag og 7 % for store fag, udokumentert fravær
- › har 10 % dokumentert fravær
- › høyt timefravær (legg merke til ev. mønster mht. fag, timer eller lærere)
- › til stede på skolen, men ikke i undervisning
- › gjentakende forsentkomming

**4** Tverrfaglig samarbeid innen 3 uker

▶ Ved fortsatt bekymring

**3** Ved økende fravær etter kartlegging og igangsatte tiltak skal saken meldes til Ressursteam innen 3 uker eller før

▶ Ved fortsatt bekymring

**2** Avdelingsleder/rådgiver/kontaktlærer kaller inn til samarbeidsmøte med elev/foresatte og starter kartlegging og iverksetting av tiltak innen 1 uke  
Evaluer tiltakene sammen med elev/foresatte etter 2–3 uker

▶ Ved fortsatt bekymring

**1** Kontaktlærer avklarer bekymring med elev/foresatte samme dag  
Ved fortsatt bekymring skal det meldes videre til avdelingsleder/rådgiver



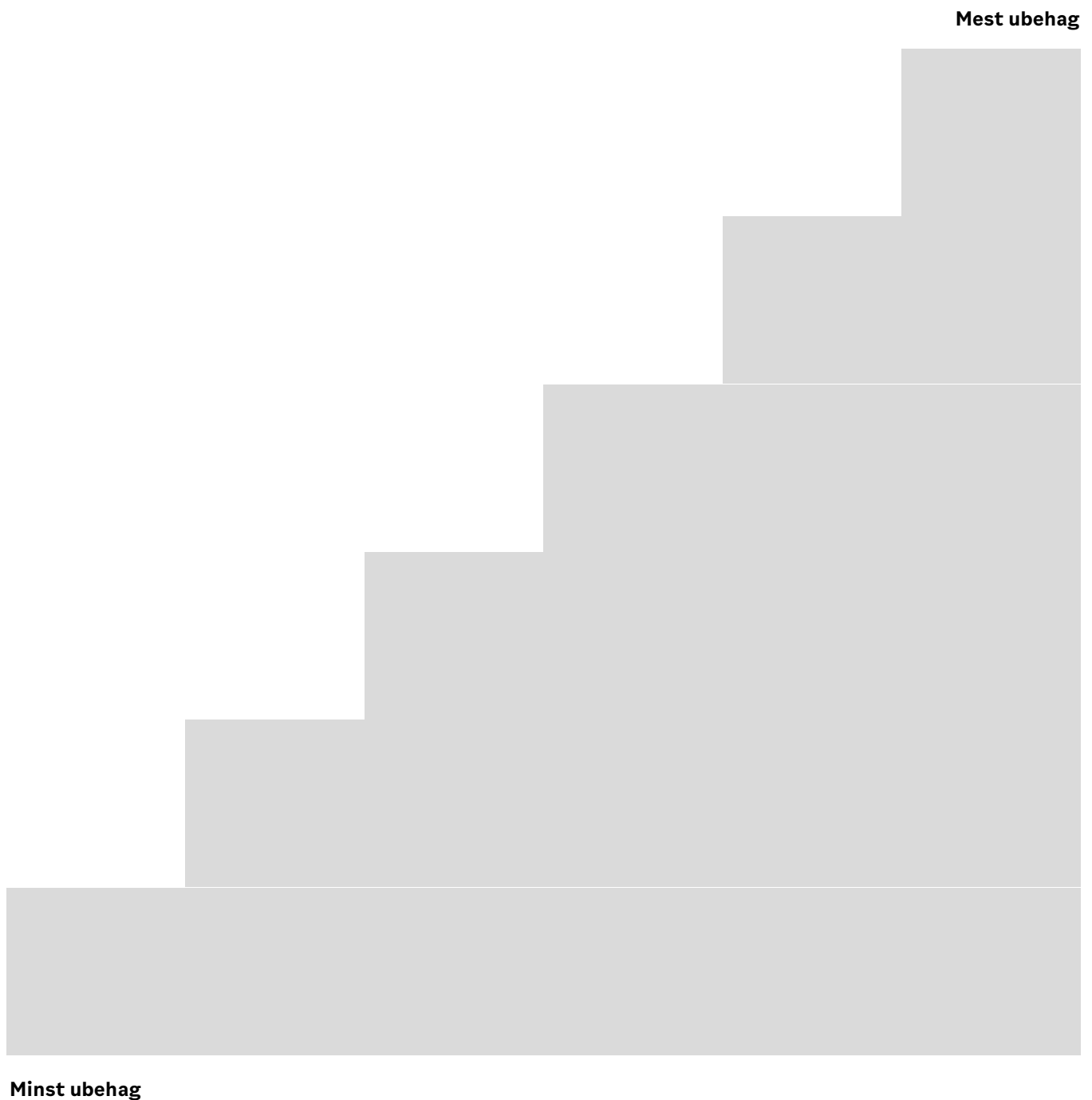
**Bekymringsfullt skolefravær**

## Bekymringsfullt fravær er definert som

Fravær fra undervisningen og det sosiale fellesskapet i skolen, gyldig eller ugyldig, av et omfang/en hyppighet som medfører bekymring knyttet til elevens faglige utvikling, samt elevens sosiale tilhørighet og utvikling (Ingul, 2008).

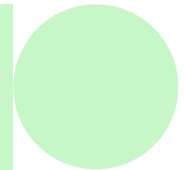


## Mal på eksponeringstrapp





## Fase 1: Forebygging



### Mål:

Styrke skolens  
forebyggende arbeid  
og rutiner

| Hva  | Hvem                 | Ansvar   |
|--|----------------------|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>› Lærer er tett på elevene og vektlegger å bygge relasjon, jevnligje elevsamtaler, både uformelle og formelle</li> <li>› Godt klassemiljø, god klasseledelse med struktur og forutsigbarhet</li> <li>› Tilpasset opplæring med bredde og fokus på mestring for alle</li> <li>› Vektlegging av sosialt miljøarbeid og fasilitere at elevene danner vennskap i klasserommet</li> <li>› Fokus på skole-hjem samarbeid, informasjon om fravær formidlet fra skolen</li> <li>› Skolen har fravær rutiner, og handlingsplaner for intervensjon ved bekymringsfullt fravær som alle skolens ansatte er kjent med</li> <li>› Informasjonsflyt ved overganger</li> </ul> | Alle skolens ansatte | Ledelsen |

## Fase 2: Identifisering og kontakt

### Mål:

Fange opp elever i risiko, oppdage og avklare fraværet tidlig

| Hva  | Hvem                      | Ansvar   |
|--|---------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Førings av fravær daglig</li> <li>▶ Observasjoner av atferd</li> <li>▶ Identifisert bekymringsfullt fravær (5 % og 7 % udokumentert fravær)</li> <li>▶ 10 % dokumentert fravær</li> <li>▶ 3 ganger forsentkomming på en måned, møter på skolen, forlater den igjen, kommer ikke inn i klasserommet</li> <li>▶ Kontaktlærer avklarer bekymringen rundt fraværet med elev/foresatte samme dag</li> </ul> <p><i>Fortsatt bekymret? Gå til fase 3 og meld eleven til R-team, informer avdelingsleder og rådgiver.</i></p> | Kontaktlærer/<br>faglærer | Kontaktlærer,<br>rådgiver og<br>avdelingsleder |

Små fag til-  
svarer 56 og  
84 årstimer.

Store fag til-  
svarer 112 og  
140 årstimer.

## Fase 3: Kartlegging, tiltak og evaluering



### Mål:

Hindre utvikling av  
langvarig skolefravær

| Hva   | Hvem   | Ansvar   |
|---|--|--|
| <p>Planlegg iverksetting av aktuelle tiltak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ SNAKK MED ELEVEN</li> <li>▶ Kontaktlærer/rådgiver innkaller eleven og foresatte til møte (Mål: Informasjon, kartlegge årsak, lage samarbeidsavtale/ opptrappingsplan med tiltak – se ressursdel for mal og tiltak)</li> </ul> <p><i>Dersom undersøkelsen viser at elevens fravær har sammenheng med elevens psykososiale skolemiljø, skal saksbehandlingen følge opplæringslovens § 12-2 og 12-4 og aktivitetsplan benyttes (ligger som mal i del 4)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aktørene følger opp, gjennomfører tiltak og evaluerer etter tre uker med nytt møte</li> </ul> | <p>Kontaktlærer<br/>Rådgiver<br/>Avdelingsleder<br/>Miljøteamet<br/>Helsesykepleier<br/>LOS-kontakt<br/>PP-rådgiver<br/>Elev<br/>Foresatte</p> | <p>Leder for R-team delegerer videre ansvarsområder og bestemmer hvilke andre som skal kobles på saken</p> <p>Kontaktlærer/ rådgiver/ avdelingsleder – ansvar for møte med elev og foresatte</p> |
| <p><b>Evaluering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Har tiltakene fungert?</li> <li>▶ Har alle fulgt opp tiltakene?</li> </ul>   |  |  |
| <p><b>Mulige utfall:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eleven har økt oppmøte, ytterligere tiltak ikke nødvendig</li> <li>▶ Bedring, men ikke helt i mål, fase 3 gjentas</li> <li>▶ Ingen bedring, mer omfattende innsats kreves. Koble inn andre instanser hvis ikke gjort.</li> <li>▶ Skolens ressursteam drøfter saken hvor videre plan avklares med justering av tiltak og vurdering av opprettholdende faktorer</li> </ul>  |  |  |
| <p><b>Når evalueringen avdekker behov for justering, gå til fase 4</b></p>  |  |  |

## Fase 4: Aktiv oppfølging, justering og behov for ytterligere tiltak

**Mål:**  
Tilbakeføring av eleven eller sikre rett til alternativ opplæring

| Hva  | Hvem   | Ansvar                               |
|--|--|--------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>› Mål om tilbakeføring til skolen, eller sikre retten til alternativ opplæring</li><li>› Vurder delkurs med redusert timeplan</li><li>› <b>Evaluer:</b> følg opp med samarbeidsmøter innen 3 uker. Teams kan benyttes</li><li>› <b>Oppdater</b> samarbeidsavtale</li></ul> | Ledelsen<br>Kontaktlærer<br>Rådgiver<br>OT-kontakt<br>NAV<br>LOS-kontakt<br>PPT<br>BUP/DPS<br>Helsesykepleier<br>Foresatte<br>Elev | Ledelsen<br>Kontaktlærer<br>Rådgiver |

## Kartleggings skjema ved bekymringsfullt fravær

| HVA   | HVORDAN   | HVEM  | NÅR | RESULTAT |
|---|---|---|-----|----------|
| <b>Læringsmiljø/<br/>arbeidsmiljø/<br/>psykososialt<br/>skolemiljø</b>                                  | Elevundersøkelsen<br>«Innblikk»<br>Samtale med elever<br>Observasjon (CLASS)                              | Skole<br><br>PPT  |     |          |
| <b>Relasjoner lærer-elev</b>  | Relasjonssirkelen<br>Observasjon (CLASS)  | Skole<br>PPT  |     |          |
| <b>Relasjoner elev-elev<br/>(mobbing, ensomhet, sosial<br/>kompetanse, annen sosial<br/>sårbarhet)</b>  | Sosiogram, elevsamtale, mobbe-<br>undersøkelser, observasjon<br><br>SRAS                                  | Skole<br><br>PPT/Skole                                    |     |          |
| <b>Overgangssituasjoner<br/>(gjennom skoledagen, mellom<br/>skoleslag, etter sykdom)</b>                | IVAS<br>Elevsamtale<br>Observasjon  | PPT<br>Skole  |     |          |
| <b>Skole-hjem samarbeid</b>   | Samtale med foresatte   | Skole   |     |          |
| <b>Foreldreinvolvering</b>  | Samtale med elev og foresatte<br>SRAS   | Skole   |     |          |
| <b>Tro på egen mestring<br/>(elev, foreldre og lærere)</b>  | Psykens ABC<br>Samtale med elev/foresatte   | Skole   |     |          |
| <b>Tolkning/tanker i forhold<br/>til stress/krav/nederlag</b>   | Samtale med elev<br>Psykens ABC<br>Angsttermometer  | Skole/<br>helsesykepleier                                 |     |          |
| <b>Mestringsstrategier</b>  | Elevsamtale<br>Psykens ABC<br>Observasjon   | Skole   |     |          |
| <b>Mental helse/ søvn (f.eks<br/>leggetid, når de står opp)</b>   | Psykologuttalelse<br>SRAS<br>Samtale med elev/foresatte   | Helsesykepleier<br>Skolepsykolog<br>Rådgiver<br>PPT/Skole |     |          |
| <b>Lærervansker/spes.ped.-<br/>behov (matte, lesing,<br/>skrivning, verbal<br/>forståelse og språk)</b> | Utredning av PPT. Sakkyndig<br>vurdering<br><br>Skolens faglige kartlegging<br>(kartleggeren, språk 6-16) | PPT<br><br>Skole<br>Spes.ped.-team                        |     |          |
| <b>Helhetlig skoletilbud</b>  | R-team  | PPT/Skole   |     |          |
| <b>Somatiske symptomer<br/>(fysisk sykdom/angst)</b>  | Utredning av lege eller psykolog  | Fastlege<br>Psykolog<br>BUP                               |     |          |
| <b>Overdreven tid på spill/<br/>spillavhengighet</b>  | Samtale med foresatt/elev<br>SRAS   | BUP<br>DPS<br>Skole<br>Helsesykepleier<br>Skolepsykolog   |     |          |
| <b>Venner i fritiden og<br/>fritidsaktiviteter</b>  | Elevsamtale<br>SRAS   | Skole   |     |          |
| <b>Oppfølging av foreldre og<br/>ressurser/begrensninger<br/>hos foreldre</b>                           | Samtaler<br>SRAS - foreldrevurdering  | Skole/PPT   |     |          |

## Mal for kartleggingsamtale



### Rammer for god samtale

- › Sørg for gode fysiske rammer for samtalen. Velg et møterom der dere ikke blir forstyrret og avtal på forhånd hvor lang samtalen skal være.
- › Gjennomfør separate samtaler med elev og foresatte, og snakk med eleven først.
- › Dersom eleven ikke klarer/ønsker å gjennomføre samtale, kan informasjon gis til eleven i brev form, slik at eleven vet hva som er sagt og gjort, og hvorfor.
- › Forbered deg godt.  
Snakk med andre lærere som eleven har som kan bidra med informasjon.
- › Ta høyde for følelsesmessige reaksjoner fra foresatte og elev. Bekreft og anerkjenn følelsene uten å gå i forsvar. Husk at du er den profesjonelle part.

### Samtalens start

- › Start med å informere om at formålet med samtalen er å dele skolens bekymring for elevens fravær, samt å høre fra elev/foreldre hva de tenker om situasjonen.
- › Skolen kan trygge eleven og foresatte ved å normalisere det å ha fravær og at mange elever strever med fravær av ulike grunner.
- › Gi en konkret tilbakemelding om omfanget av fraværet. Informer om at skolen har rutiner for oppfølging av skolefravær, og at dette innebærer at det gis informasjon til skolens ledelse, samt at det gjennomføres samtale med målsetting om å komme fram til tiltak som vil redusere fraværet.
- › Informer elev og foreldre om at skolen har ansvar for at eleven har en god og trygg skolehverdag.
- › Informer foresatte om at foresatte har ansvar for eleven kommer til skolen.
- › Eleven har opplæringsrett, og foresatte har en del av ansvaret for at skolen får gitt opplæring dersom eleven ønsker å benytte seg av opplæringsretten.
- › Informer om viktigheten av vurderingsgrunnlag for å få karakter i faget.
- › Legg plan for å sikre vurderingsgrunnlag.

**Forslag til spørsmål:  
Eleven**

- › Hvordan trives du på skolen og i fritiden?
- › Har du venner på skolen?
- › Hva liker du å gjøre i fritiden?
- › Er det noe du opplever som vanskelig eller ubehagelig på skolen?
- › Er det spesielle fag du liker/ikke liker?
- › Er det noen lærere eller andre voksne på skolen som du har et godt forhold til/ikke godt forhold til?
- › Blir du plaget eller mobbet på skolen, i friminutt, på skoleveien eller i fritiden?
- › Hva gjør du når du ikke er på skolen?
- › Hvordan kunne du ønske at skolehverdagen din var?
- › Hva kan vi som skole gjøre for at du kommer mer på skolen?
- › Er det noe foreldrene dine kan gjøre?

**Forslag til spørsmål:  
Foresatte**

- › Hvordan opplever du/dere at ungdommen trives på skolen/fritiden?
- › Opplever du at det er spesielle årsaker til at ungdommen ikke er på skolen?
- › Kan det være forhold på skolen som gjør at ungdommen har fravær?
- › Kan det være forhold utenfor skolen som gjør at ungdommen har fravær?
- › Er det helsemessige årsaker til at ungdommen ikke kommer på skolen?
- › Hva gjør eleven når han/hun er hjemme fra skolen?
- › Hvordan er elevens morgen-/kveldsrutiner?
- › Er det noe dere foreldre har behov for hjelp til?
- › Hvem kan hjelpe?
- › Hva tenker du at skolen kan gjøre for at ungdommen skal komme på skolen?



### Samtalens avslutning

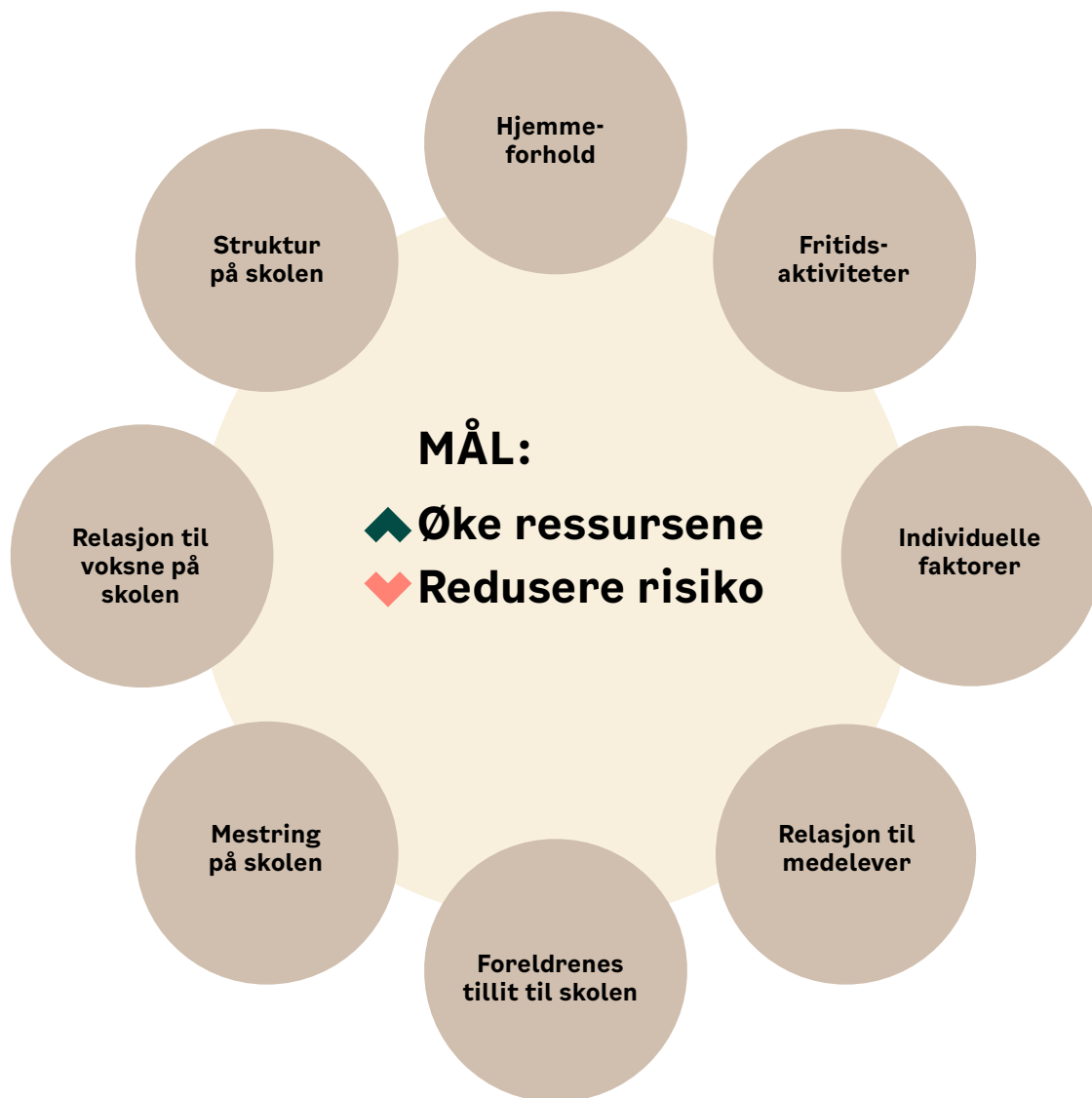
- › Gi en kort oppsummering av samtalen. Avtal veien videre.
- › Avklar tydelige rammer for videre kontakt.
- › Avklar hyppighet for kontakt, bli enige om bruk av telefontid/SMS/mail.
- › Dersom årsaken til fravær er kommet fram tydelig, kan samarbeidsavtalen tas i bruk for å utarbeide og avtale konkrete tiltak.
- › Dersom avtalen fylles ut og tiltak iverksettes, skal det settes opp tid til evaluering senest tre uker fram i tid.
- › Dersom det er behov for ytterligere kartlegging, eller det ikke er tydelig hvilke tiltak som skal iverksettes, avtal et nytt møte innen en uke der ledelsen skal være representert.

### Etter samtalen

- › Har du gjort deg noen tanker om hvilke faktorer som kan utløse og opprettholde problematikken?
- › Er det behov for en anonym drøfting med PPT eller barnevern, eller åpen konsultasjon med BUP?
- › Vurdér om det er nødvendig med bekymringsmelding til barnevernet. Er du i tvil? Ring barnevernet og drøft saken anonymt.
- › Skriv referat fra samtalen med elev – gå igjennom med eleven ved neste samtale.
- › Skriv referat fra foreldresamtalen og send til foreldre.



## Tiltakssirkelen



Tiltakssirkelen av Otnes, 2016.

# Kilder



Bærum kommune (2022). *Fravær rutiner – tidlig innsats og tverrfaglig samarbeid.*  
[www.baerum.kommune.no/globalassets/tjenester/skole/trygt-skole/fravarsrutiner-barumsskolen.pdf](http://www.baerum.kommune.no/globalassets/tjenester/skole/trygt-skole/fravarsrutiner-barumsskolen.pdf)

E-risk – selvhjelpskurs for ungdom.  
[e-risk.no](http://e-risk.no)

Elevsiden.  
[www.elevsiden.no/motivasjon/tiltak-ved-prestasjonsangst](http://www.elevsiden.no/motivasjon/tiltak-ved-prestasjonsangst)

Folkehelseinstituttet (2024). *Folkehelse rapporten – psykiske plager og lidelser hos barn og unge.*  
[www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=#forekomst-av-psykiske-plager-hos-barn-og-unge](http://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=#forekomst-av-psykiske-plager-hos-barn-og-unge)

Forskning.no (2021). *Slik får skolevegrere lyst til å komme tilbake til skolen.*  
[www.forskning.no/barn-og-ungdom-partner-psykologi/slik-far-skolevegrere-lyst-til-a-komme-tilbake-til-skolen/1848531](http://www.forskning.no/barn-og-ungdom-partner-psykologi/slik-far-skolevegrere-lyst-til-a-komme-tilbake-til-skolen/1848531)

Færder kommune (2021). *Veileder om nærvær og fravær i skolen.*  
[faerder.kommune.no/\\_f/p1/ia211c9af-3072-4eb7-808e-f1c718a56644/veileder\\_narvar-og-fravar-i-skolen\\_2021.pdf](http://faerder.kommune.no/_f/p1/ia211c9af-3072-4eb7-808e-f1c718a56644/veileder_narvar-og-fravar-i-skolen_2021.pdf)

Holte, A. *Sats bredt på psykisk helse i barnehage og skole.*  
[arneholte.no/psykisk-helse/sats-bredt-pa-psykisk-helse-i-barnehage-og-skole](http://arneholte.no/psykisk-helse/sats-bredt-pa-psykisk-helse-i-barnehage-og-skole)

Intensive tiltak for å redusere skolefravær.  
[www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2022/intensive-tiltak-for-a-redusere-skolefravar-systematisk-litteratursok-med-sortering-rapport-2022.pdf](http://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2022/intensive-tiltak-for-a-redusere-skolefravar-systematisk-litteratursok-med-sortering-rapport-2022.pdf)

Kirkens bymisjon, 2023. *Snakk om skolefravær,*  
[kirkensbymisjon.fra1.digialoceanspaces.com/content/uploads/2023/10/10073851/Rapport\\_Skolefravar\\_2023.pdf](http://kirkensbymisjon.fra1.digialoceanspaces.com/content/uploads/2023/10/10073851/Rapport_Skolefravar_2023.pdf)

Kunnskapsdepartementet. (2021b). *Høringsnotat: Forslag til ny opplæringslov og endringer i friskoleloven.*  
[www.regjeringen.no/contentassets/e069262e09fa47d2b8ef4ddb3d971d9e/horingsnotat-forslag-til-ny-opplarings-lov-og-endringer-i-friskolelove.pdf](http://www.regjeringen.no/contentassets/e069262e09fa47d2b8ef4ddb3d971d9e/horingsnotat-forslag-til-ny-opplarings-lov-og-endringer-i-friskolelove.pdf)

Nittedal kommune (2011). *Hver dag teller. Veileder for forebygging og oppfølging av alvorlig skolefravær.*  
[www.nittedal.kommune.no/globalassets/02-dokumenter/ppt/hver-dag-teller-fullversjon-2023.pdf](http://www.nittedal.kommune.no/globalassets/02-dokumenter/ppt/hver-dag-teller-fullversjon-2023.pdf)

Norsk forening for kognitiv terapi. *Skjema for kartlegging.*  
[www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2016/04/Frykt-for-a---bli-negativt-vurdert-elektronisk-nfkt.pdf](http://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2016/04/Frykt-for-a---bli-negativt-vurdert-elektronisk-nfkt.pdf)

Norsk helseinformatikk. *Selvhjelpskurs for psykiske lidelser.*  
[nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/selvhjelpskurs-for-psykiske-lidelser](http://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/selvhjelpskurs-for-psykiske-lidelser)

Opplæringsloven (2023). *Lov om grunnkoleopplæring og den videregående opplæringen.*  
[lovdata.no/dokument/NL/lov/2023-06-09-30](http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2023-06-09-30)

Opplæringsloven. *Tilpasset opplæring § 1-3 og spesialundervisning § 5-1.*  
[lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL\\_1#KAPITTEL\\_1](http://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_1#KAPITTEL_1)

Osloskolen (2022). *Veileder: Bekymringsfullt skolefravær. En praktisk nærværsvileder.*  
*Bekymringsfullt skolefravær. En praktisk nærværsvileder, 2022.pdf*

Raknes, S. (2022). *Psykologisk førstehjelp*.  
[solfridraknes.no/12-18-ar/kursopplegg-for-engstelige-unge](https://solfridraknes.no/12-18-ar/kursopplegg-for-engstelige-unge)

Regjeringen.no (2021). NOU 2019:23. *Ny opplæringslov*.  
[www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2019-23/id2682434](https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2019-23/id2682434)

Sel kommune. *Bekymringsfullt skolefravær – En faglig veileder for forebygging og oppfølging*.  
[www.sel.kommune.no/ppt-2/\\_f/p26/idd07fb44-d97f-4064-b9ce-274885691211/bekymringsfullt-skolefravar-handlingsveileder.pdf](https://www.sel.kommune.no/ppt-2/_f/p26/idd07fb44-d97f-4064-b9ce-274885691211/bekymringsfullt-skolefravar-handlingsveileder.pdf)

Senja Kommune (2020). *Bekymringsfullt skolefravær. Håndbok for forebygging og oppfølging*.  
[www.senja.kommune.no/\\_f/p1/ie2234e8c-5a68-4df9-9ea2-b1c215f068a3/bekymringsfullt-skolefravar-senja-med-folder-2022.pdf](https://www.senja.kommune.no/_f/p1/ie2234e8c-5a68-4df9-9ea2-b1c215f068a3/bekymringsfullt-skolefravar-senja-med-folder-2022.pdf)

Statsforvalteren i Oslo og Viken (2022).  
[www.statsforvalteren.no/contentassets/afadd830f14f43d0bdf93a11ba566bac/skolefravar---statsforvalteren.pdf](https://www.statsforvalteren.no/contentassets/afadd830f14f43d0bdf93a11ba566bac/skolefravar---statsforvalteren.pdf)

Statsforvalteren (2024). *Rekordmange melder skolemiljøsaker etter pandemien*  
[www.statsforvalteren.no/oslo-og-viken/barnehage-og-opplaring/nyheter---barnehage-og-opplaring/2024/03/rekordmange-melder-skolemiljøsaker-etter-pandemien](https://www.statsforvalteren.no/oslo-og-viken/barnehage-og-opplaring/nyheter---barnehage-og-opplaring/2024/03/rekordmange-melder-skolemiljøsaker-etter-pandemien)

Statped (report 1, 2021). *Problematic School Absenteeism, Improving Systems and Tools*.  
[www.statped.no/globalassets/fou/dokumenter/problematic-school-absenteeism\\_report1\\_erasmus.pdf](https://www.statped.no/globalassets/fou/dokumenter/problematic-school-absenteeism_report1_erasmus.pdf)

Statped (2024). *Skolefravær og ADHD, Tourettes syndrom og autisme*.  
[www.statped.no/temaer/skolefravar-og-nevroutviklingsforstyrrelser](https://www.statped.no/temaer/skolefravar-og-nevroutviklingsforstyrrelser)

Stavanger kommune (2022). *Veileder for alvorlig skolefravær*.  
[www.stavanger.kommune.no/barnehage-og-skole/skole/Kvalitet-skolen/veileder-for-alvorlig-skolefravar/#9116](https://www.stavanger.kommune.no/barnehage-og-skole/skole/Kvalitet-skolen/veileder-for-alvorlig-skolefravar/#9116)

Trøndelag fylkeskommune, PPT (2022). *Veileder i psykisk helse og læring i skole*.  
[www.trondelagfylke.no/vare-tjenester/utdanning/pp-tjenesten/veileder](https://www.trondelagfylke.no/vare-tjenester/utdanning/pp-tjenesten/veileder)

Utdanningssetaten, Oslo kommune (2023). *Kommunal veileder til Udir-3-2016 om fraværsgrensen*.  
[ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs](https://ude.intranett.oslo.kommune.no/oppfolging-av-eleven/fravar/fravar-vgs)

Utdanningsdirektoratet (2014).  *Rett til opplæring i barnevern- og helseinstitusjon, og i hjemmet ved langvarig sykdom*.  
[www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Elever-med-sarskilte-behov/Udir-6-2014/5](https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Elever-med-sarskilte-behov/Udir-6-2014/5)

Utdanningsdirektoratet (2019). *Tiltak for å bedre relasjoner*  
[www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-relasjonsarbeid](https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-relasjonsarbeid)

Utdanningsdirektoratet (2020). *Bruk av alternative opplæringsarenaer i grunnskolen Udir-3 2010*.  
[www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-opplaringen/Udir-3-2010-Bruk-av-alternative-opplaringsarenaer-i-grunnskolen](https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-opplaringen/Udir-3-2010-Bruk-av-alternative-opplaringsarenaer-i-grunnskolen)

Utdanningsdirektoratet (2020).  
[www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Elever-med-sarskilte-behov-retten-til-grunnskoleopplaring-for-elever-som-er-langvarig-syke](https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Elever-med-sarskilte-behov-retten-til-grunnskoleopplaring-for-elever-som-er-langvarig-syke)

Utdanningsdirektoratet (2021). *Skolemiljøtiltak – undersøke*.  
[www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-undersoke](https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-undersoke)

Utdanningsdirektoratet (2023). *Fravær som vekker bekymring*.

[www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/2023/fravaersomvekkerbekymring](http://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/2023/fravaersomvekkerbekymring)

Utdanningsdirektoratet (2023). *Høyere fravær etter pandemien*.

[www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-videregaende-skole/analyser/2023/hoyere-fravar-etter-pandemien](http://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-videregaende-skole/analyser/2023/hoyere-fravar-etter-pandemien)

Utdanningsdirektoratet (2024). *LK20 Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*.

[www.udir.no/lk20/overordnet-del](http://www.udir.no/lk20/overordnet-del)

Viken fylkeskommune (2023). *Retningslinjer ved fravær*.

[viken.no/tjenester/skole-og-opplaring/opplaring-i-skole/reglement-og-retningslinjer/retningslinjer-ved-fravar-i-viken-fylkeskommune](http://viken.no/tjenester/skole-og-opplaring/opplaring-i-skole/reglement-og-retningslinjer/retningslinjer-ved-fravar-i-viken-fylkeskommune)

Havik, T. (2018). *Skolefravær: Å forstå og håndtere skolefravær og skolevegning*. Gyldendal Akademisk

Hernes, G. (2010). *Gull av gråstein. Tiltak for å redusere frafall i videregående opplæring*. Fafo-rapport 2010:03.

Hoffart, A. (2012). *Se deg rundt! Et selvhjelpsopplegg for deg med sosial angst*. Gyldendal Akademisk

Holden, B. og Sällmann, J.I (2010). *Skolenekting – årsaker, kartlegging og behandling*. Kommuneforlaget.

Ingul, J. M. (2005). *Skolevegning hos barn og unge*. Nasjonalbiblioteket.

Kearney, C. A. (2001): *School Refusal Behaviour in Youth: A Functional Approach to Assessment and Treatment*, N.N, Washington D. C: American Psychological Association.

Kearney, C. A. (2008). *Helping School Refusing Children and Their Parents. A Guide for School-based Professionals*. New York: Oxford University Press.

Kearney, C. A. & Graczyk, P. (2014). *A response to Intervention Model to Promote School Attendance and Decrease School Absenteeism*.

Utdanningsetaten, Oslo kommune (2009). *Skolevegning – en praktisk og faglig veileder*.